આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પુસ્તક ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧

નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો
દાંતનાં દર્દો
મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ
હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

લેખક

રમણલાલ એન્જીનિયર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

શ્રીમાળી સોસાયટી : અમદાવાદ

દેવકરણ મેન્શન : બ્લોક નં. ૭ : મુંબઈ ૨

ભારતી-પ્રકાશન : ૭૭, ૭૮, ૭૯, ૮૦

નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

દાંતનાં દર્દો

મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

લેખક

રમણલાલ એન્જિનિયર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

શ્રીમાળી સોસાયટી : અમદાવાદ

દેવકરણ મેન્શન : બ્લૉક નં. ૭ : મુંબઈ ૨

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પુસ્તક ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧
વર્ષ બીજું : પુસ્તક ૬, ૭, ૮, ૯

●

પહેલી આવૃત્તિ : ઑગસ્ટ, ૧૯૪૦

મૂલ્ય

ગ્રાહકને	છૂટક
૦–૧૧–૦	૧–૦–૦

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમદાસ ગાંધી
ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પો. બો. નં. ૭૩ : અમદાવાદ

મુદ્રક
મણિલાલ છગનલાલ શાહ
નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
ઘીકાંટા રોડ : અમદાવાદ

વ્યવસ્થાપકનું નિવેદન

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિના બીજા વર્ષનું આ છેલ્લું પુસ્તક અતિશય મોડું પ્રગટ થાય છે. આ રીતે પુસ્તકો અનિયમિત પ્રગટ થાય તેથી ગ્રાહકોની તેમ જ અમારી પણ મુશ્કેલી વધે જ છે. આ મુશ્કેલીનો તોડ લાવવા અમે નવા વર્ષની યોજનામાં ધરમૂળનો એક ફેરફાર વિચારીએ છીએ.

નવા વર્ષનાં એટલે કે ત્રીજા વર્ષનાં પુસ્તકો હવે એક સાથે જ પ્રગટ થશે. 'જાતીય રોગો' 'ઉપવાસ' 'નિસર્ગોપચાર ભા. ૩ જો' અને 'સ્ત્રીઓનાં દર્દો' એ ચારે ય પુસ્તકો ઑક્ટોબરમાં પ્રગટ થઈ જશે અને ઑક્ટોબરની આખરમાં કે નવેંબરના આરંભમાં તમામ ગ્રાહકોને મળી જશે. અમે અમારી તમામ ગ્રંથાવલિઓમાં હવે આ પદ્ધતિ અખત્યાર કરવા ઇચ્છીએ છીએ, જેથી ગ્રાહકોને ફરિયાદ કરવાનું કે અમારે નૈતિક જવાબદારી નીચે આવવાનું ન રહે. દરેક ગ્રંથાવલિનાં પુસ્તકો સેટબંધ પ્રગટ થશે તેથી ગ્રાહકોને ઘણી સરળતા થશે એમ લાગે છે. આરોગ્ય ગ્રંથાવલિના સેટથી એનો અનુભવ કરવા માગીએ છીએ. જો એમાં સફળ થશું તો, અને તો જ, બીજી ગ્રંથાવલિમાં પણ એમ કરીશું.

આ પુસ્તક સુધી શ્રી. રમણલાલ અન્જિનિયર આ ગ્રંથમાળાના સંચાલક એટલે માલિક હતા. હવે નવા વર્ષથી આ માળાનું સંચાલન અમે જ સ્વીકારીએ છીએ. શ્રી. રમણલાલ એન્જિનિયર માળાના સંપાદક તરીકે તો રહેશે જ. એમની બીજી મદદ પણ મળ્યા કરશે.

અમદાવાદ
તા. ૧૦-૮-૪૦

મુખ્ય સંચાલક
ભારતી સાહિત્ય સંઘ

આભારદર્શન

'નિસર્ગોપચાર–સર્વસંગ્રહ : ભાગ રજો' અને 'નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો'માં જે જે ગ્રંથોમાંથી અવતરણો લેવાયાં છે તે સૌ લેખકોના અમે આભારી છીએ.

હિંદી લેખકોમાં ડૉ. શર્મા કે. લક્ષ્મણે પોતાના પુસ્તકમાંથી અમને જરૂરી અવતરણો લેવાની આપેલી રજા માટે અમે એમના ઋણી છીએ.

ર. એ.

નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

નિસર્ગોપચારના સમર્થકો

નિસર્ગોપચાર એક અથવા બીજે સ્વરૂપે દુનિયાના દેશદેશમાં સેંકડો વર્ષ થયાં ચાલ્યો આવે છે. પશ્ચિમની અંદર છેલ્લાં ૨૦૦૦ વર્ષમાં નિસર્ગોપચારના ઓછાવત્તા સમર્થ પ્રચારકો પાકયા છે અને તેમણે દવાવાદી સારવાર કરતાં નિસર્ગોપચારનું ચઢિયાતાપણું સિદ્ધ કર્યું છે. આ ચિકિત્સકોનો ટૂંકો ઇતિહાસ નીચે રજૂ કરવામાં આવે છે.

હીપોક્રેટીસે તંદુરસ્તી અને માંદગીમાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી આવતાં શુભ પરિણામો વિષે ઘણું લખ્યું છે. એણે એમ કહ્યું છે કેઃ "ન્યુમોનિયામાં સ્નાન આપવાથી બાજુનું છાતીનું અને પીડનું દુઃખ હળવું પડે છે, કફ પાકે છે તેમ જ ઝડપથી બહાર નીકળે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા સુધરે છે અને બેચેની દૂર થાય છે." એ સંધિવામાં અને ગાંઠિયા વામાં ફૂલેલા

અને સૂજેલા સાંધાઓ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવાની સલાહ આપતો અને આંચકી, મચકોડ તેમ જ અસ્થિભંગમાં પણ શીત જલોપચારની હિમાયત કરતો.

ગેલન (Galen) પોતાની મૅટેરિયા મેડિકામાં પાણીને ઊંચામાં ઊંચુ સ્થાન આપતો. એના મત મુજબ સ્નાન અને ત્યાર પછી કસરત અને મર્દન એ આદર્શ ચિકિત્સાપદ્ધતિનાં મુખ્ય અંગો છે. **એ જુદા જુદા રોગોમાં અને ખાસ કરીને જ્વરોમાં જલોપચારની હિમાયત કરતો.**

એટિયસ (Ætius) લાંબા તાવોની અંદર, આંચકીમાં, પેશાબના અવરોધમાં, બેચેનીમાં અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દુ:ખ-દર્દોમાં જલોપચાર કરતો.

રેઝસ (Rhazes) લગભગ બધા જ રોગોમાં જલોપચારની હિમાયત કરતો. **બળિયા માટેની એની જલોપચારની સારવાર આજ સુધીમાં કોઈ પણ દવા જેટલી સફળ થઈ હોય તેના કરતાં અનેક ગણી સફળ પુરવાર થઈ છે.**

એવીસેમા (Avicema) એ એરેબિયન ગેલનના નામે ઓળખાતો. એ અનેક રોગો માટે જલોપચારનો ઉત્સાહી હિમાયતી હતો.

માઈકેલ એન્જેલો બ્લોન્ડી (Michael Angelo Blondi) નામના ઇટાલિયને ઇ. સ. ૧૫૪૨માં એક નિબંધ લખ્યો હતો એમાં પાણીને લડાઈના ઘા માટેના એક ઉત્તમ ઉપચાર તરીકે વર્ણવ્યું હતું.

હૉફમેન (Hoffman) પાણીને સર્વરોગહર ઉપચાર માનતો. એ કહે છે કે: " અમે એવો દાવો કરીએ છીએ કે પાણી એ બધા લોકોને બધે વખતે અનુકૂળ આવી શકે એવો ઉપચાર છે. તે ઉગ્ર તેમ જ હઠીલા રોગોમાં અવશ્ય સારી સેવા આપે છે તેમ જ એનાથી રોગના અટકાવની તેમ જ મટાડની બધી જરૂરિયાતોને સફળતાપૂર્વક પહોંચી વળાય છે.

ફ્રા બર્નાર્ડો (Fra Bernardo) એ સીસિલીનો રહેવાસી હતો. તેણે ૧૮મી સદીની શરૂઆતમાં ઠંડા પાણીના વૈદ્ય–કોલ્ડવૉટર ડૉક્ટર–તરીકે, છાતીના રોગો, હૃદયના રોગો, આંચકી, મંદાગ્નિ, ઝાડા, સોજા, રક્તસ્રાવ, ગાંઠિયો વા અને સંધિવા મટાડવામાં ઘણી ખ્યાતિ મેળવી હતી. એ પોતાના દર્દીઓને સારવારના પહેલા ચાર દિવસ ઉપવાસ કરાવતો.

જોન સ્મિથ સી. એમ. (John Smith C. M.) નામના અંગ્રેજે આજથી બે સદી ઉપર " The curiosities of common water " નામની ચોપડી બહાર પાડી હતી. એના જમાનાના લગભગ બધા જ રોગો પાણીથી મટ્યાનાં વૃત્તાંતોથી એ પુસ્તક ભરેલું હતું. એ ઉપરાંત એ પુસ્તકમાં અનેક નામાંકિત દાક્તરોના જલોપચારની તરફેણના અભિપ્રાયો સંઘરવામાં આવ્યા હતા.

રેવરન્ડ **જોન હેનકોક** (Rev. John Hancock) એ એક અંગ્રેજ પાદરી હતો. એણે ઈ. સ. ૧૭૨૨માં જલોપચાર વિષે એક પુસ્તક બહાર પાડયું હતું, જેમાં પાણીને

એગ્યુ, લાલ તાવ, બળિયા, ઓરી, કમળો, કફ અને બીજા તાવો તેમ જ પ્લેગના સર્વોત્તમ ઉપાય તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું હતું.

સીરિલો (Cerillo) એ ઈ. સ. ૧૭૨૯માં નેપલ્સમાં ચાલતા એક ઝેરી તાવની ઉપવાસ અને જલોપચારથી સફળ સારવાર કરી હતી, જો કે એની પદ્ધતિ આજના નિસર્ગોપચારના હિસાબે તદ્દન અણઘડ હતી.

રોવિયન (Rovian) એ ઍરેગોનનો હતો. એણે ફ્રા–બર્નાર્ડો અને સીરિલોની પદ્ધતિ મુજબ મોટા પાયા ઉપર જલોપચારની સફળ સારવાર આપી હતી.

ડી હાન (De Hahan) નામના જર્મને ઈ. સ. ૧૭૩૭માં બ્રેસલોમાં ચાલતા તાવના રોગચાળામાં છૂટથી સ્નાન કરાવીને તેમ જ ઠંડું પાણી પીવા આપીને સારવાર કરી હતી અને એની પ્રેક્ટિસ એના દવાવાદી હરીફો કરતાં ઘણી જ સફળ થઈ હતી. એના હરીફો આકરી દવાઓ વાપરતા હતા.

થેડન (Theden) નામનો જર્મન અંતરગળમાં, સોજાઓમાં, ઝેરી તાવોમાં અને બળિયામાં ઠંડા પાણીનો અને બરફનો સફળતાથી ઉપયોગ કરતો.

સ્ટર્મ (Sturm) નામનો પોલેન્ડનો સર્જન કૉલેરાના રોગચાળામાં નીચેની સારવાર યોજતો, અને એ ઘણી જ સફળ થતી. એ પોતાના દર્દીઓને પી શકે તેટલું ગરમ પાણી પીવા આપતો. એ દર ૧૦ અથવા ૧૫ મિનિટે ગરમ પાણીનો એક

ગ્લાસ દર્દીને પાતો. આ રીતે સતત ગરમ પાણી પાવાથી દર્દીનાં આંતરડાં ટૂંક વખતમાં ધોવાઈને નિર્મળ બનતાં અને એને લઈને ઘણા લોકો આ ભયંકર દર્દોમાંથી બચી જતા.

સામોઈટોવીટ્ઝ (Samoitowitz) જે એક રશિયન દાક્તર હતો, એણે ઇ. સ. ૧૭૭૧માં મોસ્કોમાં ચાલેલા **પ્લેગની** અંદર જલોપચારથી ઘણી સફળતા મેળવી હતી. એની પદ્ધતિ એ હતી કે એ પોતાના દર્દીઓને ખાટા ફળરસો મેળવેલા ઠંડા પાણીનાં પીણાં આપતો હતો અને દર્દીને આખે શરીરે કચરેલા બરફથી ઘર્ષણ કરતો.

ડૉ. રાઈટ (Wright) ઇંગ્લેન્ડના હતા. ઈ. સ. ૧૭૭૭માં તાવોની સારવારમાં શીત સ્નાનનો ઘણા જ મોટા પાયા ઉપર તેમ જ ઘણી જ સફળતા સાથે એમણે ઉપયોગ કર્યો હતો.

ડૉ. કયુરી (Currie) લીવરપુલના હતા. ઈ. સ. ૧૭૮૭માં તાવોની સારવારની શરૂઆત શીત સ્નાનથી કરી. અનેક વર્ષો સુધી એમણે લાલ તાવ, ટાઈફસ, બળિયા તેમ જ બીજા રોગોની સારવાર મોટે ભાગે સ્નાનોથી કરી. એમની સફળતા સામાન્ય દવાવાદી સારવાર કરતાં ઘણી જ વિશેષ હતી એ હકીકત એમના જમાનાના સૌ લોકો એકમતે સ્વીકારતા. એમણે ઈ. સ. ૧૭૯૭માં આ વિષય ઉપર એક પુસ્તક બહાર પાડયું હતું.

ડૉ. રોબર્ટ જેકસન (Dr. Robert Jackson) જે બ્રિટિશ સૈન્યમાં કામ કરતો હતો તેણે આ જ પ્રેકિટસમાં એટલી જ સફળતા મેળવી હતી, જેને વિષેની હકીકતો ઈ. સ.

૧૯૯૧માં પ્રસિદ્ધ થઈ હતી. તે વખતે એ ૨૦ વર્ષ થયાં શીત સ્નાનથી તાવોની સારવાર કરતો હતો.

ડૉ. થેઅરે (Thaer) પ્રુશિયામાં ઈ. સ. ૧૮૨૫માં ઓરીની શીત સ્નાનથી સારવાર કરી હતી, અને એની સફળતા એના દવાવાદી દોસ્તો કરતાં ઘણી જ ચઢિયાતી હતી.

ડૉ. ફોર્બ્સ (Dr. Forbes) જે યુરોપના એક સર્વોત્તમ વૈદકીય પત્રનો તંત્રી હતો, તેમ જ મહારાણી વિક્ટોરિયાનો ખાનગી દાક્તર હતો, એ કબૂલ કરે છે કે સંધિવા, ગાંઠિયો વા, મંદાગ્નિ, જ્ઞાનતંતુઓના રોગો, સામાન્ય અશક્તિ, ઝાડા, મરડો અને હરસમાં પ્રિસનિટ્ઝની પદ્ધતિ અસામાન્ય પરિણામો આપે છે.

ડૉ. જોન બેલ (Dr. John Bell) જેણે જલોપચાર વિષે એક મહાન ગ્રંથ લખ્યો છે, એણે પેન્સિલ્વેનિયા-હૉસ્પિટલમાં ઘણાં વર્ષો સુધી લાલ તાવની જલોપચારથી અતિશય સંતોષપ્રદ સફળતાપૂર્વક પ્રેક્ટિસ કરી છે. એ પોતે દવાવાદી દાક્તર હોવાથી દવાનિષેધનો હિમાયતી નથી, છતાંય એ કબૂલ કરે છે કે જલોપચારમાં જે સચોટતા, સલામતી, આનંદ અને આહ્લાદકારક પરિણામો રહેલાં છે તે બીજા કોઈ ઉપચારમાં રહેલાં નથી.

આ યાદી હજી લંબાવવા ધારીએ તો ઘણી લંબાવી શકાય એમ છે. પણ આટલા પુરાવા ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થશે કે ભૂતકાળમાં નિસર્ગોપચારકોએ નિસર્ગોપચારની જેટલી

હિમાયત કરી છે, તેટલી જ હિમાયત દવાવાદના ધુરંધર અને પ્રખર પંડિતોએ કરેલી છે, એટલું જ નહિ પણ એમણે પોતાની પ્રેક્ટિસમાં નિસર્ગોપચારને ઊંચામાં ઊંચું સ્થાન આપ્યું છે.

ભૂતકાળના આ બધા ઇતિહાસથી દવાવાદ કરતાં નિસર્ગોપચારનું ચઢિયાતાપણું સિદ્ધ થાય છે, પણ એ કેટલે અંશે ચઢિયાતો છે એને વિષે આપણી પાસે કોઈ ચોક્કસ માહિતી નથી. નિસર્ગોપચારને એનું શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ ૧૯મી સદીની શરૂઆતથી મળવા માંડયું, એટલે આપણી પાસે બન્ને પદ્ધતિઓનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવા માટે જે કાંઈ આંકડા, હકીકતો અને પુરાવા એકઠાં થયાં છે તે છેલ્લી સવા સદીનાં છે.

આમાંના કેટલાક પુરાવા "નિસર્ગોપચાર સર્વસંગ્રહ ભા. ૨" ના "સમૂહકાર્યની સિદ્ધિઓ" એ પ્રકરણ હેઠળ અમે વાંચકો આગળ રજૂ કર્યા હતા. નીચે કેટલીક વિશેષ માહિતી આપવામાં આવી છે.

१

આંતરડાનું સળેખમ (Intestinal Catarrh)

આંતરડાના સળેખમના ૧૦ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ

"હું * આંતરડાના સળેખમના કેટલાક કેસોની સફળ ચિકિત્સાનું વૃત્તાંત નીચે રજૂ કરું છું. એ તો એક જાણીતી હકીકત છે કે સોજાવાળા રોગોમાં જે રોગો અત્યંત ભયંકર મનાય છે તેમાંનો આ એક રોગ છે, અને જો દરદીઓને સામાન્ય દવાવાદી સારવાર આપવામાં આવે તો આ રોગ ઘણા દરદીઓનો ભોગ લે છે.

મારી કારકિર્દીની શરૂઆતમાં જ્યારે હું દવાવાદની પ્રેક્ટિસ કરતો હતો ત્યારે મારે હાથે આ રોગના અનેક દરદીઓ માર્યા ગયા છે. જો હું તે વખતે નિસર્ગોપચાર વિષે જાણતો હોત તો હું અવશ્ય એ દરદીઓને બચાવી શક્યો હોત. નીચે વર્ણવેલા

* ડૉ. કાર્મેરનર પોતાનો અનુભવ વર્ણવે છે.

કેસોમાંથી ૪ દરદીઓને નાના આંતરડાનો સોજો હતો અને બાકીના દરદીઓને મોટા આંતરડાનો સોજો હતો.

મેં નાના આંતરડાના સોજા માટે જ દરદીઓની સારવાર કરી હતી. ત્રણ દરદીઓની સારવાર રોગને બીજે દિવસેથી જ શરૂ કરવામાં આવી હતી, એક પુરુષ ૩૯ વર્ષની ઉમરનો હતો, એક ખેડૂત ૧૮ વર્ષની ઉમરનો હતો, એક કર ઉઘરાવનાર ૨૫ વર્ષની ઉમરનો હતો અને એક ૧૨ વર્ષની ઉમરનો છોકરો માંદગીને ત્રીજે દિવસેથી મારી સારવાર હેઠળ આવ્યો હતો. નીચેનાં લક્ષણો મુખ્ય હતાં.

દરદીઓ નાભિના પ્રદેશમાં ઉગ્ર અને બાળી મૂકતું દુઃખ હોય એવી ફરિયાદ કરતા હતા. એ દુઃખ ચૂંકને મળતું હતું. અર્ધા કલાકથી એક કલાક જેટલો શાંતિનો સમય રહેતો, અને વળી પાછું દુઃખ શરૂ થતું. ધીમે ધીમે શાંતિનો સમય ઘટવા માંડયો અને દુઃખનો સમય વધવા માંડયો. એને લઈને બે હુમલાઓ વચ્ચેનો દુઃખમુક્તિનો સમય બહુ જ થોડો રહેતો. ત્યાર પછી શાંતિના તબક્કા અદૃશ્ય થઈ ગયા અને રોગનું આક્રમણ કાયમી બની ગયું. નાભિને મધ્યબિંદુ તરીકે રાખીને દુઃખની શરૂઆત થઈ, અને એ આખા પેટ ઉપર પ્રસરી ગયું. પેટમાં ભરાવો થયો, ફુલાવો થયો, એ તણાયું અને ઢોલ જેવું કડક બની ગયું. પેટ એટલું આળું બન્યું હતું કે ત્યાં દબાણ આવતાં જ દરદીઓ જોરથી ચીસ પાડી ઊઠતા. ખાસ કરીને છોકરાનું દર્દ એટલું બધું ઉગ્ર હતું કે એ સતત રડતો હતો

અને ચીસો પાડતો હતો, અને લેશ માત્ર સ્પર્શ સહન કરી શકતો નહિ.

ચારે દરદીઓને સખત કબજિયાત હતી, અને એમને ઊલટી થઈ જશે એમ લાગ્યા કરતું. છોકરાને તો અનેક વખત ઊલટી થઈ હતી. ઊલટીમાં લીલા પ્રવાહી સાથે મિશ્રિત પુષ્કળ પ્રમાણમાં કફ નીકળ્યો હતો. એના કેસમાં માંદગીની શરૂઆત ટાઢ વાઈને થઈ હતી, ત્યાર પછી શરીર ખૂબ તપી ગયું હતું. શરીરમાં ગરમીની વહેંચણી અણસરખી રીતે થઈ હતી. હાથ પગ ઠંડા હતા. ધડ ધીકતું હતું. નાડી નાની, ઝડપી, સંકુચિત અને સખત હતી. જીભ મેલી અને લુખ્ખી હતી. તરસ અત્યંત લાગતી. ચહેરા લાલચોળ હતા. છોકરાનો ચહેરો પીળો અને ઊતરી ગયેલો લાગતો હતો. એ બધા ભયંકર અજંપો, અશાંતિ અને અત્યંત ઉગ્ર દુઃખથી રિબાઈ રહ્યા હતા. દરેક કેસમાં માંદગીનું કારણ એ હતું કે શરીર ઉપર જ્યારે પરસેવો ફેલાતો હતો ત્યારે દરદીઓને અચાનક શરદી લાગી ગઈ હતી.

મેં પાંચ દરદીઓની મોટા આંતરડાના સળેખમ માટે સારવાર કરી. એમાંના ૩ ખેડૂત હતા, એક ખલાસી હતો અને એક ૬૫ વર્ષની ઉમરનો પેન્શનર હતો. બે ખેડૂતો જેઓ ખૂબ મજબૂત બાંધાના હતા, તેઓ પાંચ દિવસ થયાં દવાવાદી સારવાર હેઠળ હતા. ખલાસી ચાર દિવસ થયાં દવાવાદની છત્રછાયા હેઠળ હતો.

૨૨૪૨૪

મેં એમને એટલી કટોકટી ભરેલી સ્થિતિમાં જોયા કે ટૂંક સમયમાં જ આંતરડામાં સળો (Gangrene) લાગીને તેઓ મરી જાય એ મને લગભગ અનિવાર્ય લાગ્યું, જો કે તેઓ એક પ્રકારના ઝેરી સોજાથી પીડાતા હતા, તોપણ તેમના પેટ ઉપર ગરમ કૉમ્પ્રેસો મૂકવામાં આવ્યા હતા. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે કુદરતી રીતે જ સોજો ખૂબ વધી ગયો અને એમણે જો નિસર્ગોપચારની સારવાર શરૂ ન કરી હોત તો તેઓના આંતરડામાં અવશ્ય સળો શરૂ થઈ ચૂકયો હોત. મોડી મોડી પણ એમણે સાચી સારવાર શરૂ કરી એટલે જ બધો ભય દૂર કરવાનું શકય બન્યું.

દરેક દાખલામાં કબજિયાત અથવા ઝાડા સાથે આવતા ચૂંકના અવારનવાર હુમલાઓ પછી સીકમમાં અચાનક લાગેલી શરદીથી સોજો આવી ગયો હતો. રોગે સૌથી પહેલવહેલો દેખાવ જમણી બાજુની કરોડ આગળથી કર્યો હતો. રોગની શરૂઆતથી જ મોળ આવતી, અને લીલા પિત્તવાળ પુકળ ઊલટીઓ થતી. જે દરદીઓને દવાઓની સારવાર અપાઈ હતી. એમને સતત મોળ આવ્યા કરતી હતી અને એમના મળમાં ઘણી વખત બદામી રંગનું અને દુર્ગંધયુક્ત પ્રવાહી માલમ પડતું. કબજિયાત સાથે જમણી બાજુના પ્રદેશમાં સખત દુઃખ માલમ પડતું અને ત્યાં કઠણ ફુલાવો પારખી શકાતો. દરેક પ્રકારના હલનચલન સાથે દુઃખ વધ્યા જ કરતું, અને આ દુઃખ દવાવાદી ચિકિત્સા પામેલ દરદીઓમાં એટલું તો ભયંકર હતું

કે એ દરદીઓ જોરશોરથી ચીસો પાડતા અને તેઓ બીક, ચિંતા અને દુઃખથી લગભગ ગાંડા જેવા બની ગયા હતા.

આના સિવાય બીજું કોઈ પરિણામ આવવાનો સંભવ પણ નહોતો, કારણ કે અંદર લાગતી ગરમીમાં બહારની ગરમી ઉમેરાઈ હતી. એને લઈને સોજો અત્યંત વધી ગયો હતો અને યાતના વિશેષ તીવ્ર બની હતી. જે માણસ આગને ઓલવી નાખવા માટે એની ઉપર તેલ નાખે છે એના જેવા બેવકૂફી ભરેલા વર્તન સાથે જ આવી સારવારને સરખાવી શકાય.

શરીરનું ટેમ્પરેચર અત્યંત ઊંચું હતું. નાડી નિર્બળ ઝડપી અને અનિશ્ચિત હતી. તરસ કેમે કરી શમતી નહોતી. રાત્રે દરદીઓનાં મગજ ભટકતાં અને ભ્રમિત બનતાં. અને પેન્શનરને તો આ અનુભવ દિવસે પણ થતો, કારણ કે એના જ્ઞાનતંતુઓ નિર્બળ હતા.

આ કેસોની સારવાર સંબંધી, મારે કેસની ઉગ્રતા મુજબ ફેરફારો કરવા પડયા હતા, પણ અહીં તો એટલું જ જણાવીશ કે મોટા આંતરડાના સોજા કરતાં નાના આંતરડાનો સોજો ઘણી વધારે સહેલાઈથી શમી ગયો. બધા જ દરદીઓ માટે સમગ્ર પેટના પૅક (Abdominal Pack) એ મારું પ્રિસ્ક્રિપ્શન હતું, (આ પૅકો અનુકૂળ કદનાં ટેબલ-કલૉથને ત્રણ-ચાર ગણાં વાળીને બનાવવામાં આવતા.) દરદીઓને આ પૅકથી મહાન રાહત મળતી, અને આ અણધારેલા પરિણામનાં વખાણ કરતાં તેઓ થાકતા નહોતા. મેં ગરમ

સરકામાં બોળીને એક નાનકડું વેષ્ટન (Compress) તૈયાર કર્યું, અને એ છોકરાના પગ ઉપર (કારણ કે એ ઠંડા હતા) વીંટયું. જેથી પેટની અંદર થયેલા જમાવને નીચે ખેંચી શકાય. ખોરાકની અંદર ફક્ત પાતળું રાઈના * લોટનું સૂપ અને પીવા માટે સાદું પાણી આપવામાં આવતું.

જે દરદી નાના આંતરડાના સોજાથી પીડાતો, તેને સામાન્ય પરસેવો થાય ત્યાં સુધી વેષ્ટન રાખી મૂકવામાં આવ્યું. પરસેવો બે કલાક સુધી થયા કર્યો, બીક અને દુ:ખ વધતાં અટકયાં એટલે વેષ્ટનો દૂર કરવામાં આવ્યાં, અને પરસેવો થતો અટકયો. એટલે તુર્ત જ ફરી પાછાં વેષ્ટનો ચાલુ કરવામાં આવ્યાં.

દરદીને જો તકલીફ થાય એમ હોય તો પેટના આખા પૅકને બદલે આખું પેટ ઢંકાઈ રહે એવાં વેષ્ટનો (કૉમ્પ્રેસો) મૂકવાં, અને એ ગરમ થવાની શરૂઆત થતાં જ બદલી નાખવાં. આમાંના ત્રણ દરદીઓ પોતાના પ્રબળ દુ:ખોમાંથી ત્રીજે દિવસે જ મુક્ત થઈ ગયા અને પછીથી પ્રસંગોપાત્ત હળવું દુ:ખ જણાતું. તેઓ એટલી ઝડપથી સાજા થયા કે ચોથે દિવસે જ તેઓ સંપૂર્ણ રીતે ભયમુક્ત થઈ ગયા અને પથારીમાં સરળતાથી બેઠા થઈ શકતા. "+

* એક યુરોપિયન અનાજ

+ Bilz–The Natural Method of Healing.

વીસમી સદીના કોઈ નિસર્ગોપચારક પાસે ડૉ૦ કોએરનર પાસે આવેલા તેવા કેસો આવે તો એ પોતાના કેસોની આની આ જ સારવાર આપે, માત્ર એક ફેરફાર સાથે-ડૉકટરે પોતાના દરદીઓને જે રાઈનું સૂપ આપ્યું, તેને બદલે તે પાણી મેળવીને પાતળા બનાવેલા ફળરસો આપે.

હવે એક વધુ કેસ જુઓ :

'મેં મિસિસ આઈ. એચ.ની હોજરીના, કલેજાના અને આંતરડાના સળેખમ માટે ચિકિત્સા કરી હતી. પાંચ વર્ષની દવાવાદી દાક્તરોની સારવાર પછી હોજરી, આંતરડાં અને કલેજું કડણુ બની ગયાં હતાં. ત્યાર પછી પાંચમો દાકતર જે સારા પ્રમાણમાં વૈજ્ઞાનિક ઉપાધિઓ ધરાવતો હતો એણે જાહેર કરી દીધું કે એ રાહત આપવાને અસમર્થ છે, કારણ કે હોજરી કોઈ પણ વસ્તુ પચાવી શકે એમ હતી જ નહિ. મારી કાળજી ભરેલી સંભાળ હેઠળ એ બાઈ સાજી થઈ, મેં જે જે ખોરાકોની છૂટ આપી તે બધા પચાવતી ગઈ, અને ત્રણ મહિના જેટલા સમયમાં જ પોતાની ઘરની સઘળી ફરજો બજાવતી થઈ ગઈ, અને આજ દિન સુધી એ આરોગ્ય અને આનંદ અનુભવી રહી છે.'+

+ " Nature Cures " by Weicker

૨

ડિપ્થેરિયા

ડિપ્થેરિયાના ૧૨ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ.

" ઈ. સ. ૧૯૦૯ના ઉનાળામાં ફાટી નીકળેલા રોગચાળામાં મેં કેટલાક ડિપ્થેરિયાના કેસોની સંભાળ રાખી હતી. તે વખતે લેવામાં આવેલા ઉપચારોનું ટૂંકું વૃત્તાંત નીચે રજૂ કર્યું છે:

બાર માણસો, જેમને ડિપ્થેરિયા થયો હતો, તેમની ડિપ્થેરિયાની રસી સિવાય સારવાર કરવામાં આવી હતી, કારણ કે એ રસી મેળવવાની તે સમયે કંઈક મુશ્કેલી હતી. બધા ય કેસો ચિકિત્સાગૃહોમાં જોવા મળતા આ રોગના કેસો જેવા જ લાક્ષણિક કેસો હતા. દરેક કેસમાં ગળાની ગંદકીમાંથી એક અનુભવી જંતુશાસ્ત્રીએ ડિપ્થેરિયાના જંતુઓ (Klebs Loeffler Bacillus) મેળવ્યા હતા.

દરેક દરદીના કાકડાઓ, પડજીભ, અને ફેરીંકસ (Pharynx)-ને હું જાતે દિવસમાં ત્રણ વખત બાયકારબોનેટ ઑફ સોડાના પરિપૂર્ણ દ્રાવણ (Saturated solution of bicarbonate of soda)નો કૂચડો લગાવતો.

એ ઉપરાંત દરદીઓને સૂચના આપવામાં આવી હતી કે એમણે આખા દિવસ દરમિયાન વારંવાર સોડા બાય કાર્બવાળા ગરમ પાણીથી કોગળા કરવા.

એમને સવાર-સાંજ ખૂબ નિર્બળ બનાવેલી સવા શેર ચા લેવા દેવામાં આવતી અને વચગાળાના વખતે સાદું પાણી, ટોસ્ટ-વૉટર અથવા સોડા-વૉટર એમની ઇચ્છા મુજબ આપવામાં આવતું.

કેટલાક ચાર દિવસ પોષણ સિવાય રહ્યા, કેટલાક એથી વિશેષ દિવસ રહ્યા. લાંબામાં લાંબો સમય સાત દિવસનો હતો. કોઈ પણ કેસમાં જ્યાં સુધી ટેમ્પરેચર સ્વાભાવિક ન થયું, અને કાકડા, પડજીભ અને ફેરીંકસ ઉપરથી માયાવી પડ અદશ્ય ન બન્યું, ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતનું પોષણ આપવામાં આવ્યું નહોતું. ત્યાર પછી એ દરદીઓને દરરોજનું ૩ પીન્ટ (૩॥। રતલ) દૂધ લેવા દેવામાં આવતું અને દરેક માણસને ૩ થી ૫ દિવસ સુધી દુગ્ધાહાર ઉપર રાખવામાં આવ્યો, ત્યાર પછી જ સામાન્ય ખોરાકની છૂટ આપવામાં આવી.

ઉપવાસના સમય દરમિયાન અને દુગ્ધાહાર ઉપર જ્યારે આ

દરદીઓ હતા ત્યારે દરરોજ લવણજલની (Saline purge) એક મોટી માત્રાથી એમનો કોઠો છૂટથી કામ કરતો.

અહીં આગળ થોડુંક વિષયાંતર કરીને હું એ જણાવવા માગું છું કે જ્યારે જ્યારે દૂધ વાપરવામાં આવે ત્યારે ત્યારે એને ધીમે ધીમે ચૂસવું જોઈએ. દૂધ એ ખોરાક છે, અને એને પાણીની પેઠે ઝટપટ ગળા હેઠળ ઉતારી દેવું ન જોઈએ. પાણી એ તરસ છિપાવનાર પીણું છે, અને એને વાજબી રીતે ખોરાક કહી શકાય નહિ. એટલા માટે દરદીઓ પોતાના અજ્ઞાન અથવા બેદરકારીથી એક આરોગ્યવર્ધક ખોરાકને અયોગ્ય રીતે વાપરીને રોગ રચનાર ખોરાકમાં ફેરવી ન નાખે એ જોવું ખાસ જરૂરી છે.

હવે મૂળ મુદ્દા ઉપર આવીએ તો બાર કેસોમાંથી દરેકે દરેક દરદીના કેસમાં સુંદર મટાડ શકય બન્યો, કોઈ પણ જાતના ગૂંચવાડા થયા નહિ, તેમ જ પાછળથી કોઈ પણ જાતની પશ્ચાત્ અસરો જોવામાં આવી નહિ.

ત્યાર પછી જુદે જુદે પ્રસંગે મેં આ પદ્ધતિને આટલાં જ ઉત્કૃષ્ટ પરિણામો સાથે અજમાવી છે. હું સંપૂર્ણ ચોક્કસાઈથી અને તુલનાત્મક દૃષ્ટિથી કહું છું કે જે ડિપ્થેરિયાના દરદીઓને આ પ્રકારની (નિસર્ગોપચારની) સારવાર આપવામાં આવે છે તેમની માંદગીનો સમય ટૂંકાય છે; તેમનામાં વધુ ઝડપથી શક્તિ ભરાઈ જાય છે અને રૂઢિગત (દવાવાદી) સારવાર

૨

કરતાં પરિણામો દરેક દૃષ્ટિએ વધુ સંતોષકારક હોય છે."+

આ સારવારમાં અમે માત્ર એક નાનકડો ફેરફાર સૂચવીએ છીએ, અને તે એ કે પુસ્તકના લેખકે પોતાના દરદીઓને જે સવારસાંજ અતિશય નિર્બળ બનાવેલી ચા આપી તે પણ અમારી દૃષ્ટિએ બિનજરૂરી છે. ડિપ્થેરિયામાં પીણા તરીકે સાદું પાણી અથવા તો અનનસનો રસ મેળવેલું પાણી એ જ આદર્શ પીણું છે.

+ "Direct Paths to Health" by Major Reginald F. E. Austin R. A. M. C., M. R. C. S., L. R. C. P.

૩

ટાઈફોઈડ

ટાઇફોઈડના ૧૩ કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ.

એફ. હારનીશ લખે છે:

'ચેમનીટઝ પાસે હીલ્બર્સડૉર્ફમાં જ્યારે ઈ. સ. ૧૮૭૨માં ટાઈફોઈડ તાવનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો ત્યારે મને ટાઈફોઈડ તાવના ૧૩ દરદીઓની સારવાર માટે બોલાવવામાં આવ્યો હતો. આ દરદીઓને ત્યાં મને એક પછી એક એ રીતે બોલાવવામાં આવ્યો. નિસર્ગોપચારની મદદથી હું તેરે તેર દરદીઓને નીરોગી કરી શકવા સમર્થ થયો. હું આ હકીકત એટલા માટે જ દર્શાવું છું કે મારી આવી જ્વલંત ફત્તેહથી હું ત્યાંની પ્રજાનો વિશ્વાસ જીતી શક્યો અને ત્યાર પછી જુદા જુદા રોગોના જુદા જુદા કેસોમાં ગામલોકો તરફથી મારી અનેક વાર સલાહ લેવામાં આવી હતી.'

ટાઇફોઈડ તાવના ૧૫૦ કેસોમાં નિસર્ગોપચારથી અપૂર્વ પરિણામો.

અમેરિકાના એક વૈદકીય પત્રમાં× એક ટૂંકો પણ રસિક લેખ પ્રગટ થયો હતો. લેખનું નામ હતું: " The Internal use of water in the treatment of Typhoid Fever " અર્થાત્ ટાઈફોઈડ તાવની અંદર પાણીનો આંતરિક

ઉપયોગ. આ લેખનો લેખક ડૉ. બીવરલી રોબિન્સન સેન્ટ લ્યુકસ હૉસ્પિટલનો એક માનદ દાક્તર છે. આ લેખની અંદર ડૉ. રોબિન્સન, પ્રો. ડેબોવે "મૅડિકલ સોસાયટી ઑફ પેરીસ હૉસ્પિટલ્સ" આગળ જુલાઈ ૨૫, ૧૮૯૦ ના દિવસે વાંચેલા આ નિબંધમાં ડૉ. ડેબોવે ફ્રાન્સમાં, પેરીસ હૉસ્પિટલમાં ટાઇફૉઇડ તાવના ૧૫૦ કેસોની કોઈ પણ જાતની દવા વિના ફક્ત પાણીથી જ સારવાર કરી હતી તેનું વર્ણન છે. એણે વર્ણવેલી સારવારનાં પરિણામો, ફક્ત દવાઓની સારવાર આપવાથી આવતાં પરિણામોથી જ પરિચિત દાકતરો માટે, ખરેખર ખૂબ તાજુબીભરેલાં હતાં, તેમ જ મટાડના ટકા દવાઓની સારવાર કરતાં ઘણા જ વધારે હતા.

સુવિખ્યાત પ્રો. કૅન્ટેની જે યુરોપમાં વૈદ્યકીય બાબતો વિષેનો મહાન નિષ્ણાત ગણાય છે એ ડેબોવના વિચારો સાથે સંપૂર્ણ રીતે મળતા થાય છે, અને એનાથી એક ડગલું આગળ જાય છે. એ પોતાના દરદીઓને છૂટથી પાણી પિવડાવે છે, તેમ જ આંતરસ્નાનથી પણ શરીરમાં સારા પ્રમાણમાં દાખલ કરે છે. ઉગ્ર કેસોમાં એ દિવસમાં બે વાર આંતરસ્નાન આપે છે. પ્રો. કૅન્ટેની કહે છે, આ સાદા પાણીની સારવાર ટાઈફૉઈડ તાવની શરૂઆતથી જ શરૂ કરી દેવામાં આવે તો ઘણા કેસોમાં તાવનું પ્રાબલ્ય ઘટાડી શકાય છે.

× "The New York Medical Record" 4th July 1891.

૫

ટાઈફોઇડ તાવનું નિસર્ગોપચાર હેઠળ ફક્ત ૨ °/。 મરણપ્રમાણ

ડૉ. હેન્રી લિંડલેર એમ. ડી.

આજથી ૩૫ વર્ષ ઉપર બર્લીનના ડૉ. બ્રાન્ડે એ જોયું કે નિસર્ગોપચારની પ્રૅક્ટિસ કરતા " ઊંટવૈદો " પોતાના ટાઈફોઈડના લગભગ બધા જ દરદીઓને સારા કરતા હતા, જ્યારે એ અને આખો ય દવાવાદી સંઘ પોતાના ટાઈફોઈડના દરદીઓમાંથી ૫૦ થી ૬૦ ટકા દરદીઓ ગુમાવતા હતા. આ જોઈને એને કુદરતી સારવારને એક યોગ્ય તક આપવાનું મન થયું. પોતાની પ્રૅક્ટિસમાં એની સચોટતાની ખાતરી કરી લીધા પછી એણે રૂઢિચુસ્ત વૈદકપત્રોમાં જલોપચારનાં પરિણામો વિષેના લેખો લખીને આ નવી સારવારને દવાવાદની દીક્ષા અપાવી. એ સમય પછી આ રોગની અંદર દુનિયાના બધા સુધરેલા દેશોના પ્રગતિશીલ દાક્તરો કુદરતી ચિકિત્સાની પદ્ધતિને અનુસરે છે.

આ રેાગની કુદરતી સારવારમાં કડક ઉપવાસ, પેટ ઉપર ઠંડક આપતા કૉમ્પ્રેસેા અને જ્યારે જ્યારે ટેમ્પરેચર વધે ત્યારે ત્યારે અપાતાં શીતસ્નાનેા અને દવાનિષેધ એટલું આવી જાય છે. નિસર્ગોપચારે ટાઈફૉઈડ તાવનું મરણપ્રમાણ જે ૫૦ થી ૬૦% હતું તેને ફક્ત ૨% ઉપર આણી દીધું છે. આજે એક વખત ભયંકર મનાતેા ટાઈફૉઈડ તાવ નિસર્ગો-પચારને પ્રતાપે એટલેા નમ્ર બની ગયેા છે કે જલેા-પચારની સારવાર હેઠળ ટાઈફૉઈડ તાવના જેટલા દરદીઓ મરે છે, એના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં દવાબાજીથી ઓરીના દર-દીઓ મરી રહ્યા છે."×

એક સદી પહેલાંની સ્થિતિમાં નિસર્ગોપચારે કેટલી પ્રચંડ ક્રાન્તિ આણી એનેા ક્ષણભર વિચાર કરેા ! જે રેાગને એક મેાટી ઘાત માનવામાં આવતી, જેમાંથી દર સેાએ પૂરા પચાસ દરદી પણ ફરીથી ઘર ભેગા થતા નહેાતા, તે જ રેાગના આજે દર સેાએ ૯૮ કેસ આ શરીરશુદ્ધિની ક્રિયામાંથી સાજાતાજા સહીસલામત અને નીરેાગી બનીને બહાર પડે છે.

છતાં ય દુઃખની વાત તેા એ છે કે આજે આખા હિંદુ-સ્તાનમાં એક પણ હૉસ્પિટલ એવી નથી કે જ્યાં જીવનરક્ષક સારવાર અપાતી હેાય !

× Lindlahr Magazine Vol. I No. II.

અમેરિકાનો એક અતિશય સુવિખ્યાત દાક્તર ડૉ. એલ્મર લી. એમ. ડી. જે " Health Culture" માસિકનો તંત્રી હતો, અને જેણે ચાર વર્ષ સુધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશનના એક પ્રમુખની ખુરશી શોભાવી હતી, એ જંતુવાદનો અભ્યાસ કરવા માટે યુરોપ ગયો. પાસ્તર અને મેકનીકોફનાં ચરણો પાસે બેસીને પારીસમાં જંતુવિદ્યા શીખ્યો, તેમ જ બર્લિનમાં કોક પાસે રહીને જંતુશાસ્ત્રનો અભ્યાસ સંપૂર્ણ કર્યો, અને જંતુવાદ કરતાં એનું તત્ત્વજ્ઞાન વિશેષ ઉચ્ચતર ભૂમિકા ઉપર હોવાનો એને સાક્ષાત્કાર થયો. આ રીતે એનું મતપરિવર્તન થયા પછી એ રોગોની એકતાના સિદ્ધાંતનો પ્રખર પ્રચારક બન્યો. એણે એ શીખવવા માંડયું કે રોગ માત્રનું કારણ અયોગ્ય આહારવિહાર અને વિકૃત રહેણી-કરણી છે, અને એનો મટાડ શરીરશુદ્ધિ, યોગ્ય આહારવિહાર અને આરોગ્યરક્ષક જીવનમાં રહેલો છે.

આ રીતે એનો મત ફર્યા પછી પોતાના મતના સમર્થનમાં એણે અનેક પ્રયોગો કર્યા. એણે કેવળ વિચારમાં જ નહિ, પણ વ્યવહારમાં પણ દવાઓ અને રસીઓની સારવાર કરતાં નૈસર્ગિક ચિકિત્સાનું ચઢિયાતાપણું સિદ્ધ કર્યું.

એ અરસામાં રશિયામાં કૉલેરાનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો એટલે ડૉ. લી નિસર્ગોપચારના પ્રચાર માટે ત્યાં પહોંચી ગયો.

એણે સેન્ટ પીટર્સબર્ગની કૉલેરા હૉસ્પિટલમાં દરદીઓને નિસર્ગોપચારની સારવાર આપવા સલાહ આપી. દાક્તરોએ

આવી નવી અને ભયંકર (?) સારવાર અમલમાં મૂકવાની ઘસીને ના પાડી. છેવટે મહામુસીબતે દાક્તરોએ એટલું કબૂલ કર્યું કે જે દરદીઓ મરણતોલ થઈ જાય, અને જેમના બચવા માટે અમને કોઈ પણ જાતની આશા નહિ રહે તેવા ખરાબ-માં ખરાબ કેસો તમને અમે સોંપી દઈશું. પછી તમારે એમનું જે કાંઈ કરવું હોય તે કરજો!

દવાવાદ અને નિસર્ગોપચાર વચ્ચે થયેલી આવી અસમાન અને વિચિત્ર હરીફાઈનું શું પરિણામ આવ્યું એ જુઓ.

૬

કોલેરા

કોલેરાના ખરાબમાં ખરાબ ૨૮ કેસોમાં ફક્ત ૨ મરણો.

"શિકાગો ડેલી ટ્રિબ્યુન" સપ્ટે. ૨૦.

એક અમેરિકન દાક્તરનો દિગ્વિજય—ડો. એલ્મર લીની કોલેરાની સારવાર સરળ સિદ્ધ થઈ.

[ખાસ તાર]

પેરીસ–સપ્ટેંબર–૧૯. ડો. એલ્મર લી તરફથી નીચેનો તાર મળ્યો છે :

સેન્ટ પીટસબર્ગ
સપ્ટેંબર–૧૯

વહાલા મિત્ર

મારું રશિયામાં રહેવાનું પૂરું થવા આવ્યું છે, અને હું હવે જે કાર્ય સિદ્ધ કરવા અહીં આવ્યો હતો, તે કાર્ય સિદ્ધ કર્યાના સંપૂર્ણ સંતોષ સાથે જઈ શકીશ. અહીં હવે કોલેરા

નરમ પડતો જાય છે. પણ મારા મિશન માટે તો એ પૂરતા પ્રમાણમાં ચાલ્યો. મારા અહીંના રહેઠાણ દરમિયાન બહુ ઉગ્ર કેસો જોવાના મળ્યા. પહેલો કેસ એક વૃદ્ધ માણસનો હતો, જેના રોગે દાક્તરી સારવારને બિલકુલ મચક આપી નહિ. દાક્તરોએ એ કેસ મને અખતરો કરવા સોંપ્યો, કારણ કે એ સુધારવામાં તેઓ નિષ્ફળ ગયા. **મારે પોતાને કેસોની પસંદગી કરવાની હતી જ નહિ.** પણ હું સીધો કામે ચઢ્યો. એ કેસ ઝડપથી સુધર્યો, અને હવે એ સાજો છે.

ગઈ કાલે એક કેસ આવ્યો, એને ઊલટીઓ અને ઝાડા થતાં હતાં, અને શરીરની સપાટી ઉપર જાંબુડા રંગનાં ચાઠાં હતાં. આજે એ સાજો થઈ ગયો છે, આવતી કાલે એને નીરોગી વ્યક્તિ તરીકે રજા આપી દઈશું. મેં ૨૨ કેસોને સારવાર આપી છે, અને એમાં ફક્ત બે જ મરણો થયાં છે. એમાંનો એક દરદી તો તદ્દન મરણતોલ હતો, અને આ ઉપચારો સામેના એના આકરા વિરોધને ન ગણકારીને મેં એને સારવાર આપી હતી.

આજે હૉસ્પિટલના અધિકારીઓએ કેવળ કૉલેરામાં જ નહિ પણ મરડામાં પણ મારી સારવાર સ્વીકારવાનો ઠરાવ કર્યો છે, અને તેઓ છ મહિના પછી જેટલા જેટલા દરદીઓની સારવાર થઈ હશે એ બધાનો રિપોર્ટ મને મોકલી આપવાના છે.

દરેક કૉલેરાના કેસને સૌથી પહેલાં એક ખાસ ઓરડામાં

લાવવામાં આવે છે, અને એના કોઠામાં સારા પ્રમાણમાં પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે. ત્યારપછી એને સ્નાન અપાય છે. એના પછી મેં દાખલ કરેલો એક ઉપચાર "હાઈડ્રોજન ડી ઑકસાઈડ" અપાય છે. આ તત્ત્વ બળવાન ચેપનાશક છે, પણ ગમે તેટલી મોટી માત્રામાં લેવા છતાં દરદીને નુકસાન કરતું નથી. અનેક રાજદ્વારી મુશ્કેલીઓની સામે થઈને મારા સિદ્ધાંતો અહીં સાચા સાબિત થયા છે.

મેં સાજા કરેલા બધા દરદીઓ મારા તરફ ભક્તિભાવ ઘણો જ રાખે છે. ખાસ કરીને એક બુઢ્ઢો માણસ વારંવાર ક્રોસ કરે છે, અને દિવસમાં દર પાંચ છ મિનિટે મારે માટે પ્રાર્થના કર્યા કરે છે. આજે મેં ૬ નવા કેસોને સારવાર આપી. એમાંના ૪ ખરાબ કેસો છે.

આ શહેરના આગેવાન ડૉકટરો, પોલીસ ખાતાનો વડો ડૉકટર, અને સેન્ટ પીટર્સબર્ગના ગવર્નરનો મને ટેકો તેમ જ પીઠબળ છે. એ કહે છે કે મારો સિદ્ધાંત સદ્ધર છે.

હું આવતી કાલે "એકેડેમી ઑફ મેડિકલ રીસર્ચ"ના ડાયરેકટરોને મળીશ. આ સંસ્થાને શહેનશાહ અને પ્રિન્સ ઓલ્ડનબર્ગ તરફથી રાજ્યાશ્રય છે. હું હામ્બુર્ગ પણ જઉં. અમેરિકા હવે એક ડગલું આગળ છે.

આ સમાચાર અમેરિકા આવતાં આ બાબતની સત્યાસત્યતા તપાસવા માટે યુનાઈટેડ સ્ટેટસના કૉન્સલ જનરલ ઉપર સેન્ટ પીટર્સબર્ગ તાર કરવામાં આવ્યો.

એનો નીચે મુજબ જવાબ મળ્યો:

ડૉ. એલ્મર લીએ જે દરદીઓની કૉલેરા હૉસ્પિટલમાં સારવાર કરી તેમની મેં મુલાકાત લીધી છે. એની સારવાર એ નૂતન ચિકિત્સાશાસ્ત્રીનો એક મહાન દિગ્વિજય છે. હું એને વિષે એક રિપોર્ટ રાજ્ય ઉપર મોકલી આપવાનો છું.

જોન એમ. ક્યાફ્ટ

યુનાઈટેડ સ્ટેટસ કૉન્સલ–જર્નલ"×

અહીં આગળ ૨૮ કેસમાંથી ૨ મરણ થયાં એટલે મરણ-પ્રમાણ ૧૦% આવ્યું. અહીં ડૉ. લીને કેસોની પસંદગી કરવાની હતી જ નહિ. જો દરેક પ્રકારના અર્થાત સારા, નરસા, ભયંકર, સામાન્ય, ઉગ્ર તેમ જ સૌમ્ય કેસો લેવાયા હોત તો મરણપ્રમાણ ૫%થી પણ નીચે જાત. ડૉ. લીએ આવા જ પરિણામો રશિયામાં બીજે પણ મેળવ્યાં છે.

ઍલોપથી હેઠળ કૉલેરાનું **ઓછામાં ઓછું** મરણપ્રમાણ ૩૦% છે.

આ સઘળા કેસોમાં આંતરસ્નાન (એનિમા) અને બાહ્ય-સ્નાનથી જ મટાડ શકય બન્યો. હાઈડ્રોજન પેરોકસાઈડને છોડી દેવામાં કોઈ પણ જાતનો વાંધો નથી. કારણ કે આ જ રોગની કોઈ પણ જાતની દવાઓ સિવાય એકલા જલોપચાર**થી** જ સારવાર કરવાથી હામ્બુર્ગમાં પણ આટલાં જ સરસ પરિણામો મેળવી શકાયાં છે.

હિંદુસ્તાન જેવા દેશમાં આંતરિક ઉપચાર તરીકે ડુંગળીનો

× "The New Hygiene" by Wilson

રસ એ એક ઉત્તમ ઔષધ છે.

એલોપથી, હોમિયોપથી, અને નિસર્ગોપચાર

૧૯મી સદીમાં યુરોપમાં એલોપથી અને હોમિયોપથી વચ્ચે જબરજસ્ત હરીફાઈ હતી. હોમિયોપથી અને નિસર્ગોપચાર જેવી ઊગતી પદ્ધતિઓને છૂંદી નાખવા માટે દવાવાદે પોતાનાં સબળાં દમનનાં ચક્રો ચાલુ કરી દીધાં હતાં.

આટલા પ્રચંડ આક્રમણ સામે આ પદ્ધતિઓને બચાવનાર જો કોઈ તત્ત્વ હોય તો તે તેમની સચ્ચાઈ હતી.

કૉલેરા એ આ સબળી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓની આકરી કસોટીરૂપ નીવડ્યો. હોમિયોપથીએ ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં અજબ મૂલ્યપરિવર્તન કર્યું. એલોપથીની સારવાર હેઠળ જે દર ત્રણ દરદીએ બે દરદી **મરતા,** એને બદલે હોમિયોપથીની સારવાર હેઠળ દર ત્રણ દરદીએ બે દરદી **બચવા માંડયા.** આ રીતે આ નવી ચિકિત્સાપદ્ધતિએ પોતાનાં નૂતન સિદ્ધાંતો અને સારવારોથી મરણપ્રમાણ પૂરા ૫૦% કાપી નાખ્યું.

ઈંગ્લેંડમાં ત્યાંના સબળા દવાવાદીઓ હોમિયોપથીના નાશ માટે કટિબદ્ધ થયા હતા. એનો નાશ હાથવેંતમાં હતો; પાર્લામેન્ટે કમિશન નીમ્યું, અને કૉલેરામાં હોમિયોપથીનું ચઢિયાતાપણું નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયું.

પણ હોમિયોપથી એ જટિલ પદ્ધતિ છે. એના નિષ્ણાતની ગેરહાજરીમાં એની પ્રૅક્ટિસ લગભગ અશક્ય છે. જ્યારે નિસર્ગોપસાર એક એવો સાદો ઉપચાર બતાવે છે કે જે કોઈ પણ સામાન્ય બુદ્ધિનો માણસ અમલમાં મૂકી શકે અને આ રોગના અનેક દરદીઓને ઉગારી શકે.

૭

કૉલેરાના મરણપ્રમાણમાં નિસર્ગોપચારના એક જ ઉપચારથી ૫૦% નો ઘટાડો

એક અમેરિકન પત્રના× તંત્રીએ લખેલ અગ્રલેખમાંથી નીચેનું લખાણ લેવાયું છે.

"હામ્બુર્ગથી આવેલો તાર જણાવે છે કે અહીંની પ્રજામાં કૉલેરા માટે યોજાયેલી એક તદ્દન સાદી પણ દેખીતી રીતે અસરકારક સારવારથી ઘણો જ રસ પેદા થયો છે. એ બીજું કાંઈ જ નથી, પણ ગરમ લવણજલના (મીઠાના પાણીના) મોટા પ્રમાણમાં અપાતા એનિમાઓ અથવા આંતરસ્નાનો છે. કેટલાક લોકો તરફથી દાવો કરવામાં આવે છે કે આ સારવારનાં પરિણામો ખરેખર આશ્ચર્યજનક

× "Chicago Daily Tribune" September 3, 1892.

છે. રોગની સામે લડવાની આ પદ્ધતિથી, થોડાક દિવસોમાં જ, મરણપ્રમાણ પૂરા ૫૦% ઘટી ગયું છે.

કેટલાક કેસોમાં સારવાર ઘણી જ મોડી શરૂ કરવામાં આવી હતી, અને દરદીઓ એવી તો શૈત્યની (Collapse) સ્થિતિમાં હતા કે નાડીની ગતિ પણ પારખી શકવાનું કાર્ય અશક્ય હતું. આ રોગભૂમિકામાં દરદી સાજો થવાની બધી આશા નષ્ટ થઈ જાય છે એમ ગણાય છે, છતાં ય એમાંથી પણ અમુક કેસોમાં મટાડ શક્ય બન્યો હતો.

હોમિયોપથીએ કૉલેરાનું મરણપ્રમાણ ૬૬%થી૩૩% ઉપર આણીને દરદીઓનાં મરણ અને રક્ષણની આખી પરિસ્થિતિ ઊલટસૂલટ કરી નાખી! પણ આ આખી પદ્ધતિએ જ્યારે ૫૦% મરણપ્રમાણ ઘટાડયું ત્યારે એનું એ જ પરિણામ નિસર્ગોપચારના માત્ર એક ઉપચારે આપ્યું!!

મીઠાના પાણીનો એનિમા! આ સાદા ઉપાયથી આવાં અદ્‌ભુત પરિણામો શી રીતે આવ્યાં?

(૧) આ એનિમાથી દરદીના આંતરડાનો બધો મળ નીકળી જતો જેને લઈને આંતરડાં શુદ્ધ થતાં, મલશોષણ અટકી જતું, અને એને લઈને રોગની ઉગ્રતા ઘટતી.

(૨) કૉલેરામાં ઊલટી અને ઝાડા વાટે શરીરનો ઘણો જીવનરસ વહી જાય છે. શુદ્ધ થયેલા આંતરડામાં દાખલા કરવામાં આવતા પાણીમાંથી કેટલુંક લવણજલ શરીરમાં ચુસાય

છે અને એને લઈને નિઃસત્ત્વ બનેલા લોહીમાં નવું જીવન આવે છે.

(૩) દરદી જ્યારે શૈત્યની (Collapse) સ્થિતિમાં હોય છે, ત્યારે એના જીવનવ્યવહારોને જાગૃત કરવા માટે દાક્તરો દરદીને દારૂ પાય છે કે ઉત્તેજકોનાં ઈન્જેકશનો આપે છે. નિસર્ગોપચારકો ગરમ પાણીના એનિમા આપે છે. ગરમ પાણીના એનિમાથી કોલેરામાં આવતા શૈત્યનો પ્રતિકાર થાય છે. પણ જ્યારે એનિમા સાથે જલોપચારના અન્ય ઉપચારો યોજવામાં આવે, અને ચિકિત્સક કોઈ સમર્થ નિસર્ગોપચારક હોય તો શું પરિણામ આવે?

૮

કોલેરાના આખા રોગચાળા દરમિયાન કૉલેરાથી એક પણ મરણ નહિ.

“ ઈ. સ. ૧૮૩૦–૩૧–૩૨ના કોલેરાના મહાન રોગ-ચાળામાં નિસર્ગોપચારના પિતા વિન્સેન્ટ પ્રિસનીટઝે પોતાના કોલેરાના દર્દીઓની જલોપચારથી સારવાર કરી હતી. એમ કહેવાય છે કે એની પાસે ઘણી મોટી સંખ્યામાં કેસો આવ્યા હોવા છતાં, એણે કદી એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી.×

નિસર્ગોપચારની શાસ્ત્રીય સચોટતાની સાથે જો આપણે પ્રિસનિટઝના પ્રતાપી વ્યક્તિત્વને ખ્યાલમાં રાખીએ તો આ અદ્‌ભુત સિદ્ધિમાં અશક્યતા જણાવાનું કોઈ કારણ નથી.

× “The New Hygiene” by Wilson

૯

હડકવા

૮૭ ઉપરાંત હડકવાના કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ

આપણા દેશમાં દાક્તરોએ એક એવો વહેમ ફેલાવ્યો છે કે : "હડકવા જેવા ભયંકર રોગ માટે માત્ર એક જ ઉપાય છે, અને તે પાસ્તરની હડકવાની રસી. આ સિવાય આ રોગ માટે બીજો કોઈ ઉપાય છે, એમ જો કોઈ કહેતું હોય તો તે ધૂર્ત છે, અથવા તો મૂર્ખ છે."

જેટલી અંધશ્રદ્ધાથી દાક્તરોએ આ વહેમ ફેલાવ્યો છે, તેટલી જ અંધશ્રદ્ધાથી પ્રજાએ એને આવકાર્યો છે. મુંબઈ, અમદાવાદ, કસાવલી અને અન્ય સ્થળોએ આ રસી આપવાની વ્યવસ્થા છે. વડોદરા રાજ્ય અને અન્ય દેશી રાજ્યોએ આ પ્રથાનું અનુકરણ કર્યું છે, પતિયાળાના મહારાજાએ એક મોટું હડકવા-વિનાશક-કેન્દ્ર (Anti-Rabic-Centre) ખોલ્યું છે.

આ રસીનો ફેલાવો એક મહાન પુણ્યકાર્ય મનાયું છે!!! ગામડાંના ગરીબ માણસો પાસે જો મોટા શહેરમાં જવાનું ભાડું ન હોય તો મામલતદાર કે વહીવટદાર રાજ્ય તરફથી વ્યવસ્થા કરી આપે છે. બ્રિટિશ હિંદનું અનુકરણ કરતાં દેશી રાજ્યો નિશાળો, કૉલેજો, લાયબ્રેરીઓ અને હૉસ્પિટલો ખોલવા જેવાં લોકકલ્યાણનાં કાર્યો સાથે આ રસીનો પ્રચાર એ પણ લોકકલ્યાણનું કાર્ય છે એમ માનતાં થયાં છે.

આ રસી મૂકવાની ગંદી ક્રિયાને લગભગ એક ધર્મવિધિ જેટલું મહત્ત્વ આપી દેવામાં આવ્યું છે! ગામડામાં જો કોઈને હડકાયું કૂતરું કે શિયાળ કરડ્યું હોય તો ગામડાનો દાક્તર રસી મૂકવાની સાફ ના પાડી દઈ આ મહાન વિધિ માટે દરદીને બીચારાને શહેર સુધી ભગાડે છે. હવે આ બધા ગરબડગોટાળામાં સત્ય શું છે?

સત્ય માત્ર એટલું જ છે કે પાસ્તરની હડકવાની રસી એ હડકવા અટકાવવા માટેનો એક અતિશય શંકાસ્પદ ઉપાય છે. આ રસી મુકાવવાથી હડકવા નહિ થાય એવી ૧૦૦%ની ગૅરન્ટી કોઈ આપી શકતું નથી.

બીજી બાજુ જો દરદીને હડકવા લાગ્યો જ હોય તો તેને મટાડવાનો એક પણ ઉપાય દવાવાદીઓ પાસે નથી. એમનાં પુસ્તકો સ્પષ્ટ કહી દે છે કે: "There is no specific for hydrophobia" અર્થાત હડકવા માટે કોઈ રામબાણ ઉપાય છે જ નહિ. આને લઈને હડકવા થઈ ચૂક્યા પછી

આવા કમનસીબ દરદીઓને દાક્તરો નિઃસંકોચ કમોતે મરવા દે છે.

હડકવા માટે આ એક વળી વિશેષ દાક્તરી ભ્રમ છે. હડકવા એ ૧૦૦% અટકાવી શકાય તેમ જ મટાડી શકાય એવો રોગ છે. એને દવાઓ કે રસીઓથી સારો કરવાની આશા અત્યાર સુધીના અનુભવે જુઠ્ઠી સાબિત થઈ છે. પણ નિસર્ગોપચારથી એ અવશ્ય સારો થાય છે, એમ અસંખ્ય નિસર્ગોપચારકોનો અનુભવ છે.

હડકવા મટાડવામાં બુઈઝન સ્નાને (The Buisson Bath Cure) અસામાન્ય સફળતા મેળવી છે. એનો ઇતિહાસ નીચે મુજબ છે :

"મેડિકલ ફૅકલ્ટી ઑફ પેરિસનો ડૉ. બુઈઝન એક હડકવાથી પીડાતી સ્ત્રીને જોવા માટે ગયેલો. સ્ત્રી મરણતોલ હતી. છતાં ય એણે રક્તપાત માટે આગ્રહ કર્યો. (એ જમાનામાં દાક્તરો દરેક રોગ માટે રક્તપાત કરતા.) દાક્તરે રક્તપાત કર્યો અને અકસ્માત એને દરદીની લાળનો ચેપ હાથ ઉપરના એક નાના ચીરામાં લાગ્યો. દાકતરે પોતાની ઑફિસે જઈને ઘાને ડામી દીધો. પણ સાતમે દિવસે ચેપની જગાએથી દુઃખ શરૂ થયું, અને તે નાડી પાસેના જ્ઞાનતંતુને માર્ગે (Radial nerve) કોણી સુધી પહોંચ્યું. હડકવાનાં સઘળાં લક્ષણો વિકસ્યાં, દુઃખ અસહ્ય થવા માંડયું. આંખોમાં અતિશય ક્ષોભ થતો હતો અને એ ઝાંખો પડવા માંડી. તાજી હવાનો સ્પર્શ થતાં જ આંચકી ઊપડતી. એને મોંમાં મોળ

આવતાં શ્વાસનળી અતિશય સંકોચાતી, મોંમાંથી લાળ દદડતી અને સતત કફ પડયા કરતો. એને અત્યંત ત્રાસ લાગતો તેમ જ દોડાદોડ કરવાની અને કરડવાની ઉગ્ર ઈચ્છા થતી.

આવી સ્થિતિમાં પોતે એક સ્નાનગૃહનો માલિક હોવાથી એણે "રશિયન સ્નાન" લેવા માંડયું. સ્નાન લેતી વખતે દર્દ મટાડવાનો એને લેશમાત્ર ખ્યાલ નહોતો. એનો ખ્યાલ તો દુઃખમાંથી રાહત મેળવવાનો અને સુખે મરવાનો હતો. સ્નાનનું ટેમ્પરેચર ૧૨૭°F હતું. પણ એ સ્નાનથી એનો હડકવા તત્કાળ તેમ જ કાયમને માટે મટી ગયો!!

એનો પોતાનો રોગ મટયા પછી પોતાની બહોળી પ્રેક્ટિસમાંથી તેમ જ બીજાઓ પાસે મળેલાં વૃત્તાંતો ઉપરથી એણે ૮૦ ઉપરાંત કેસોના રિપોર્ટો રજૂ કર્યા, જેમાં એ લોકોને હડકાયાં કૂતરાં કરડયા પછી એમણે "રશિયન સ્નાન"ની (વરાળસ્નાન) સારવાર લીધી **એમાંનો એક પણ દરદી મૂઓ નહિ.**

જે અનુભવ ફ્રાન્સમાં થયો તે જ અનુભવ દુનિયાના દેશેદેશમાં થયા.

લંડનનો જાણીતો દવાવાદી વિદ્વાન ડૉ. જે. એચ. કલાર્ક "London Spectator"માં લખે છે કે: "ડૉ. બુઈઝન એ ફક્ત એકલો જ હડકવા માટે વરાળસ્નાનની સારવાર વાપરનાર નથી. રાપેલનો ડૉ. વી. મેયુનીએર એવા અનેક કેસોનાં વૃત્તાંતો આપે છે કે જ્યાં હડકવા માટે વરાળસ્નાન સફળતા-

પૂર્વક વપરાયું હોય. ડૉ. ડ્યુજારડીન-બ્યુમેટઝે રોગપ્રતિબંધક ઉપાય તરીકે, હડકાયલાં કૂતરાં કરડેલ ત્રણ દરદીઓ ઉપર આ ઉપાય અજમાવ્યો હતો. ડૉ. ડારટીગ્યુએ પ્યુજોલ્સ (ગીરોન્ડે)ની નજદીક એક માણસને હડકાયું કૂતરું કરડ્યા પછી ૭૨ દિવસે હડકવા લાગુ પડેલો તે આ જ ઉપચારથી મટાડ્યો હતો.

હું જેમણે જેમણે હડકાયું કૂતરું કરડવાની કમનસીબી અનુભવી હોય તે સૌને ખાતરી આપવા માગું છું કે આપણી પાસે આજે જે કંઈ પુરાવો છે તેટલા ઉપરથી કહી શકાય કે આ પ્રકારના કરડનાં શક્ય અથવા સાચાં પરિણામોમાંથી બચવા માટે પાસ્તરનાં ઈંજેકશનો કરતાં વરાળસ્નાનનો ઉપચાર વિશેષ વિશ્વાસપાત્ર છે.

ડૉ. ચાર્લ્સ એચ. શૅપર્ડે (બ્રુકલીન) કેટલાં વર્ષો અગાઉ અમેરિકન મેડિકલ ઍસોસિયેશન આગળ નીચેનો કેસ રજૂ કર્યો હતો.

"બ્રુકલીનના ડૉ. એમ. એચ. હર્મન્સે એક છોકરાને હડકવાથી થતા ભયંકર મૃત્યુમાંથી બચાવ્યો હતો. દરદીને પથારી સાથે બાંધીને વરાળસ્નાન આપવામાં આવ્યું હતું. વરાળસ્નાન શરૂ કર્યા પછી પોણા કલાકની અંદર દરદીને ખૂબ છૂટથી પરસેવો વળવા માંડ્યો; પરસેવાની છૂટ થતાં જ ભાન ફરી પાછું પ્રગટવા માંડ્યું. પરસેવો જેમ જેમ વધવા માંડ્યો તેમ તેમ ભાન વિશેષ આવવા માંડ્યું. અઢી કલાકની અંદર તો પૂરેપૂરું ભાન આવ્યું. એનાં હડકવાનાં સઘળાં લક્ષણો અદશ્ય

થઈ ગયાં. હાથ ઉપર જ્યાં કૂતરું કરડ્યું હતું ત્યાં આગળ અને આખા હાથ ઉપર તીવ્ર દુઃખ થયાની, આંચકીઓની વચમાં આવતા જાગૃતપણાના સમયમાં એ જે ફરિયાદ કર્યા કરતેા તે પણ, હડકવાનાં સઘળાં લક્ષણેા અદૃશ્ય થવાની સાથે અદૃશ્ય થઈ ગઈ.

શિકાગોનેા ડૉ. એલ. પી. હાસ્કેલ પેાતે મીલવૉકીના ડૉ. એમ. પી. હેન્સનને ત્યાં હડકવાના સાજા થતા જોયેલા અનેક કેસેાનું વર્ણન કરે છે. તેણે જોયેલ એક છેાકરાનેા કેસ તેા ખાસ નેાંધપાત્ર છે. એનામાં હડકવાનાં બધાં જ લક્ષણેા દેખાતાં હતાં. એને ભયંકર આંચકીએા આવતી હતી. એને એક દેારડાથી વાંસ સાથે બાંધીને એક ગરમ ગરમ હવાવાળા (૧૭૫° F) એારડામાં લઈ જવામાં આવ્યેા. છેાકરેા સંપૂર્ણ રીતે સારેા થઈ ગયેા. દાક્તરે એને ૩ વર્ષ પછી સંપૂર્ણ સારી હાલતમાં જોયેા.

ન્યુયૉર્કનેા ડૉ. પી. કાનીટઝ પેાતે બુઈઝન સ્નાનથી સાજા કરેલા કેટલાક કેસેાનું વર્ણન કરે છે. એની પાસે ૩ કેસેા તેા એટલા ખરાબ આવ્યા હતા કે બધા દાક્તરેાએ એક મતે એ કેસેાની આશા મૂકી દીધી હતી. દરદીએાને સારવાર આપતાં પથારી સાથે બાંધી રાખવા પડતા હતા.

રેવરન્ડ જે. એ. ક્યુરેન એપ્રિલ ૨૬, ૧૮૮૬ના " The Sacred Union "માં પેાતાના અનુભવેાને છેડે એક હડકવાનેા કેસ વર્ણવતાં લખે છે કે–

"દરદીને બે દિવસ થયા સખત તાણો આવતી હતી, તાણો સાથે હડકવાનાં બીજાં બધાં લક્ષણો હતાં. દેખીતી રીતે દરદી મરણકાંઠે હતો. આવે વખતે બુઈઝન ચિકિત્સા અજમાવતાં સંપૂર્ણ સફળતા મળી. એનો મટાડ જેટલો ઝડપી હતો તેટલો જ આશ્ચર્યકારક હતો."

અહીં આગળ બીજા એક કુદરતી ઉપચારની ભલામણ કરવામાં આવે છે. દરદીઓને વરાળસ્નાન અને ગરમ હવાનું સ્નાન આપવું. ટેમ્પરેચર ધીમે ધીમે ૧૪૦°F સુધી વધારવું અને જ્યારે એમને છૂટથી પરસેવો વળતો હોય ત્યારે ઠંડા પાણીમાં બોળીને ખૂબ નિચોવેલી ચાદરોમાં વીંટી દઈ, એની ઉપર કામળાઓ ભીંસી દેવા. પગનાં તળિયાં પિંડીઓ અને જાંગો આગળ ગરમ પાણીના સીસાઓ મૂકવા. દરદીઓને આવી રીતે ૧ થી ૨ કલાક રાખવા. ત્યાર પછી એક ૯૦°F થી ૯૨°F નું નવશેકું સ્નાન આપવું. એના પછી તુરત જ ઠંડું ફુવારા-સ્નાન આપવું. વરાળસ્નાનનું દરરોજ પુનરાવર્તન કરવું અને દિવસમાં બે વખત આખા શરીરનો પૅક આપવો. સ્વાસ્થ્યની પુનર્રચના થાય ત્યાં સુધી આ સારવાર ચાલુ રાખવી અને ત્યાર પછી આ સારવાર થોડા દિવસ સુધી સૌમ્ય સ્વરૂપમાં આપવી, જેથી સંપૂર્ણ સફળતા માટે લેશમાત્ર સંશય ન રહે. આ સારવારમાં દરદીની ઉમર તેમ જ સામાન્ય સ્થિતિ મુજબ આવશ્યક ફેરફાર કરવા. જ્યાં જ્યાં આ સારવાર અપાઈ છે ત્યાં ત્યાં એક પણ દાખલાની અંદર હડકવાએ

ઊથલો ખાધો હોય એવું કદી બન્યું નથી.

વરાળસ્નાન કેટલી વખત આપવું એનો આધાર રોગ-લક્ષણોની ઉગ્રતા ઉપર રહે છે, તેમ જ વરાળસ્નાનના ટેમ્પ-રેચરનો આધાર દરદીને કેટલી છૂટથી પરસેવો થાય છે તેની ઉપર છે. માથું હમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલાં વસ્ત્રોથી ઠંડું રાખવું જોઇએ અને દરદીને છૂટથી ઠંડું પાણી પીવા આપવું જોઇએ. દરદીને કોઈ પણ જાતનાં ઉત્તેજકો આપવાં નહિ કે દારૂ પાવો નહિ. દરદીને કાં તો સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરાવવા કે પછી ફળાહાર અથવા તો હલકા કુદરતી નિરામિષાહાર ઉપર રાખવો.

હડકવાના પહેલામાં પહેલા લક્ષણથી જો આ સ્નાન શરૂ કરી દેવામાં આવે તો મોટે ભાગે રોગનો વિકાસ અટકી જશે, પણ દરદી દેખીતી રીતે સારો થઈ ગયા પછી પણ ઊથલો ખાવાનો ભય દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એને દરરોજ વરાળસ્નાન આપ્યા કરવું." *

દુનિયાના બધા સુધરેલા દેશોમાં નિસર્ગોપચારની સારવાર આપતી સંસ્થાઓમાં બુર્ન્ઝન સ્નાન માટે સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા છે. અને આ સારવારની સફળતા વિષે સૌ સંસ્થાઓનો સરખો અનુભવ છે.

બીજી બાજુ ખુદ પાસ્તર ઇન્સ્ટીટ્યુશનોનો અનુભવ જ પાસ્તરના દાવાઓની વિરુદ્ધ જાય છે. પાસ્તરે કે એના ચેલા-ઓએ હડકવા લાગુ પડી ચૂકયા પછી એક પણ દરદીની સારવાર કરી નથી, છતાં યે " Amales de l' institut

* "The Medical Question" by A. A. Erg N. D. D. C.

Pasteur "ના માર્ચ ૧૯૦૪ અંકમાં કબૂલ કરવામાં આવે છે કે પારીસની અંદર પાસ્તર ઈન્સ્ટીટયુટમાં સારવાર પામ્યા પછી સાડા સાત વર્ષમાં ૭૨ માણસો મૂઆ છે. ૧૯૧૪ મહાયુદ્ધ ફાટી નીકળ્યા પહેલાં પાસ્તર ઈન્સ્ટીટયુટમાં સારવાર પામ્યા પછી ૨૨૦૦ ઉપરાંત માણસો મૂઆ છે. આ મરણો માટે આ ભયંકર રસી કેટલે અંશે જવાબદાર છે એ કહી શકવાને કોઈ સમર્થ નથી, છતાં યે આપણે એટલું તો ખાતરીપૂર્વક અવશ્ય કહી શકીએ કે આ લોકો જો નિસર્ગોપચારની સારવાર પામ્યા હોત તો લગભગ બધા જ દરદીઓ સાજા થયા હોત.

હકીકતો આવી હોવા છતાં દવાવાદી દાક્તરો પ્રજાને આ સાદા કુદરતી ઉપચાર વિષે અંધારામાં રાખે છે, અને દુનિયાના દેશેદેશમાં પાસ્તર ઈન્સ્ટીટયુશનો પોતાનો દુષ્ટ અને અધમ ધંધો ચલાવી રહ્યાં છે. તેમ જ એ ધંધો ચલાવવા માટે અજ્ઞાન પ્રજાને ભડકાવી અને ભરમાવી રહ્યાં છે અને એ રીતે રસી બનાવનાર કંપનીઓ દર સાલ અઢળક નફો કરી રહી છે.

બધા બુદ્ધિશાળી વાચકો એ જાણી લે કે રસીનો રસ્તો એ રોગ અને મરણનો રસ્તો છે, જ્યારે જલોપચારનો માર્ગ એ જીવન અને આરોગ્યનો માર્ગ છે. ફ્રાન્સે જગતને હડકવા માટે બે ચિકિત્સાઓ આપી છે: પાસ્તરની હડકવાની રસી અને બુઈઝનની સ્નાનચિકિત્સા. બેમાંથી શું પસંદ કરવું એ દરેક વિચારશીલ માણસે ગાડરિયા પ્રવાહમાં ન તણાતાં પોતાની બુદ્ધિથી જાતે નક્કી કરી લેવું જોઈએ !

૧૦

ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા

ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના એક રોગચાળામાં નિસર્ગોપચારથી અપૂર્વ પરિણામો.

ઈ. સ. ૧૮૯૦માં જર્મનીમાં એક ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાનો મોટો રોગ ચાલ્યો હતો તે વખતે જર્મનીના મહાન નિસર્ગોપચારક લુઈ કુહનેએ પોતાની પદ્ધતિથી જેને ચમત્કારિક કહી શકાય એવાં પરિણામો આપ્યાં હતાં.

ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના જે અનેક દરદીઓએ એની સારવાર લીધી તેમણે પોતાના રોગનાં સૌમ્ય તેમ જ ઉગ્ર સ્વરૂપમાં સર્વોત્તમ પરિણામો અનુભવ્યાં.

વરાળસ્નાન પછી કટિસ્નાન અપાતાં અજાયબી ઉત્પન્ન કરે એવો સુધારો જોવાનો મળતો, તેમ જ મટાડો એટલા બધા ઝડપી હતા કે ઘણીવાર દરદી એક જ દિવસમાં સારો થઈ જતો અને ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝામાં દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી નજરે પડતી કોઈ પણ પશ્ચાત્ અસરો (After-effects) તેમ જ નવા રોગો નજરે પડતાં નથી.

૧૧

ઈન્ફલ્યુએન્ઝાના ખરાબમાં ખરાબ ૨૦ કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે ડૉ. એલ્મર લીએ કૉલેરાના ખરાબમાં ખરાબ કેસોમાં પણ નિસર્ગોપચારથી કેવાં પરિણામો આપ્યાં.

આ ચિકિત્સાપદ્ધતિના ચઢિયાતાપણાનો મોટામાં મોટો પુરાવો તો એ છે કે જ્યારે સામી પદ્ધતિ પાસે સારામાં સારા કેસો હોય છે, અને આ પદ્ધતિ પાસે ખરાબમાં ખરાબ કેસો હોય છે, ત્યારે પણ એ પોતાના ઉમદા અંશો સફળતાપૂર્વક બતાવી શકે છે.

નીચેનો દવાવાદ અને નિસર્ગોપચારની સરખામણીનો પ્રયોગ એક અંગ્રેજ દાક્તર મેજર રેજિનૉલ્ડ એફ. ઈ. ઑસ્ટિન. આર. એ. એમ. સી., એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર.

સી. પી. એ કર્યો હતો. આ દાક્તર એક જાણીતા દવાવાદી વિદ્વાન હતા. ઇંગ્લેંડમાં અને હિંદુસ્તાનમાં આવેલી અનેક નામાંકિત હૉસ્પિટલોમાં દવાવાદનો ઘણો જ બહોળો અનુભવ ધરાવતા હતા. હિંદુસ્તાનમાં ઇન્ડિયન મેડિકલ સર્વિસમાં લાહોર, કલકત્તા, કસાવલી ઇ. સ્થળે ઊંચો હોદ્દો ભોગવી ચૂક્યા હતા. એમની અને એમનાં પત્નીની તબિયત બગડતાં, અને જુનવાણી ઉપાયોથી એમાં સુધારો ન થતાં એ નિસર્ગો-પચાર તરફ વળ્યા અને ત્યારપછી મરણ સુધી એક ચુસ્ત નિસર્ગોપચારક તરીકે એમણે પ્રૅક્ટિસ કરી હતી.

તેઓ નીચેના શબ્દોમાં પોતાનો અનુભવ વર્ણવે છે :

"ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા—આપણે હવે આને મળતી સારવાર ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા મટાડવા માટે યોજવાથી શું પરિણામો આવ્યાં તે તપાસીએ.

ઇ. સ. ૧૯૧૮ની ઠંડી ઋતુમાં ચાલેલા ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના સંહારક રોગચાળા વખતે હું કલકત્તામાં હતો. મારા ૨૦ ખરાબ કેસો જેમને ઊંચું ટેમ્પરેચર, માથાનો દુખાવો, આખે શરીરે સણકા અને અતિશય અશક્તિ એ પ્રકારનાં લક્ષણો હતાં તેમણે પોતાની રાજીખુશીથી પોતાની જાત ઉપર મને લંઘનો-પચાર અજમાવવા દીધો.

તેઓ પાણી, ગાળી નાખેલો મોસંબીનો રસ, સોડાવૉટર, અને થોડી નિર્બળ ચા ઉપર ચારથી છ દિવસ રહ્યા. જ્યારે ટેમ્પરેચર સરખું થયું અને ભૂખ ઊઘડી ત્યારે જ તેમને ખોરાક

લેવાની છૂટ આપવામાં આવી.

પહેલે દિવસે એમને થોડુંક શાકભાજીનું સૂપ, દૂધ અને ફળો આપવામાં આવ્યાં. બીજે દિવસે વધારામાં શેકેલાં પાંઉ અને માખણ એટલું ઉમેર્યું.

ત્યાર પછી થોડીક માછલી, અથવા તો મરઘીના બચ્ચાની સાથે પુષ્કળ પ્રમાણમાં યોગ્ય રીતે રાંધેલ શાકભાજીઓનો દૈનિક આહારમાં ઉમેરો કરવામાં આવ્યો.

આખી સારવાર દરમિયાન કોઈ પણ જાતની દવાઓ વાપરવામાં આવી નથી. માત્ર દરદીઓને ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ લવણજલનો સૌમ્ય જુલાબ આપવામાં આવતો.

આઠથી દસ દિવસની અંદર બધા જ દરદીઓ નીરોગી અને કામ ઉપર ચડી શકે એટલી શક્તિવાળા થઈ ગયા અને એ બધાની ભૂખ એટલી તો સરસ ઊઘડી કે એમને સાદામાં સાદા ખોરાક માટે રુચિ થતી.

મારા બીજા કેસો કે જેમને મેં શાસ્ત્રીય ગ્રંથો (ઍલોપથીના) મુજબ રોગની શરૂઆતથી જ દૂધ, ગૌમાંસનો ચા, ઈંડાંનો મઠો (Egg flips) ઇત્યાદિ ખોરાક આપ્યો, તેમની બાબતમાં હું ઉપર જણાવેલ કેસો જેટલો નસીબદાર ન નીવડ્યો.

આ રોગના (ઍલોપથીના) શાસ્ત્રીય ગ્રંથોમાં લખેલા ગૂંચવાડાઓ—હોજરીનો સોજો, શ્વાસનળીનો સોજો, પ્લુરસી અથવા તો ન્યુમોનિયામાંથી બહુ જ ઓછા દરદીઓ બચ્યા.

જ્યારે એમાંના એક દરદીને ડબલ ન્યુમોનિયા થયો અને એનાથી જ મૂઓ. એમાંના મોટા ભાગના દરદીઓ પોતાના ધંધા માટે બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં માટે નકામા થઈ ગયા અને કેટલાક એનાથી પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી પોતાનું પૂર્વવત્ આરોગ્ય મેળવી ન શક્યા.

માંદા લોકોની અને રોગીઓની ઉપવાસ દ્વારા સારવાર કરવામાં પૂરાં ૧૬ વર્ષનો અનુભવ મેળવી ચૂક્યા પછી મારી એ સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ગઈ છે કે ઉગ્ર રોગની અંદર નજરે પડતા ગૂંચવાડાઓ (Complications) અને પશ્ચાત્ અસરો માટે (Sequelæ) મોટે ભાગે નારાજ જીવનતંત્ર ઉપર બળાત્કારે ઠાંસવામાં આવતો ખોરાક જ જવાબદાર છે. આવે વખતે આપણું જીવનતંત્ર જેટલી સ્પષ્ટતાથી કહી શકાય તેટલી સ્પષ્ટતાથી કહી રહ્યું હોય છે કે "**ખુદાને ખાતર મારી ભૂખ પાછી ન ઊઘડે ત્યાં સુધી મારાથી ખોરાક દૂર રાખો. વચગાળાના સમયમાં હું મારી પોતાની તંતુજાળ ઉપર જીવીશ.**" *

મારે એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર હોય કે લેખક તરફ પૂરતું સન્માન છતાં, દરદીઓને માંદગીમાં નિર્બળ ચા, અને સાજા થયા પછી માંસ આપવાની એમની યોજના સાથે હું મળતો થઈ શકતો નથી.

---

* Direct Paths to Health by major R. F. E Austin M. R. C. S., L. R. C. P. (Lon)

૧૨

ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના ૪૨ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ.

મુંબાઈના રૅાય કંપનીવાળા સ્વ. ડૉ. વી. એમ. કુલકર્ણી એક જાણીતા હોમિયોપથ અને નિસર્ગોપચારક હતા. એમણે ઈ. સ. ૧૯૧૮ના ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાના વાવરમાં ૪૨ દરદીઓની હોમિયોપથીથી સારવાર કરી હતી અને એ સૌ સાજા થયા હતા.

બીજા એક હોમિયોપથ ડૉ. જોષીએ બાવન કેસોની સારવાર કરી એમાંથી ૪૯ સાજા થયા.*

અમે એમ માનીએ છીએ કે એમણે હોમિયોપથીની સાથે સાથે જો નિસર્ગોપચારની સારવાર આપી હોત તો એમણે જે ૩ દરદી ગુમાવ્યા તે પણ ન ગુમાવત.

હવે આપણે હિંદુસ્તાનમાંથી અમેરિકા જવું પડશે. ત્યાં આ રોગચાળામાં દવાનિષેધથી કેવાં પરિણામો આવ્યાં તે જોઈએ.

---

* Homoepathic and Biochemic Self-help by Dr. R.V. Kulkarni

૧૩

ઇન્ફલ્યુએન્ઝા ૧૪,૮૪૧ કેસોમાં ફક્ત ૧૮ મરણો. દવાવિરોધી દાક્તરોની ભવ્ય સિદ્ધિ

મારી સામે મારા ટેબલ ઉપર ઇન્ફલ્યુએન્ઝાના ૧૪,૮૪૧ કેસોના રિપોર્ટ પડેલા છે. આ બધા કેસોની દવાવિરોધી દાક્તરોએ (Drugless Physicians) સારવાર કરી હતી. એમાં ઑસ્ટિઓપથો, કાયરોપ્રેકટરો, નિસર્ગોપચારકો અને અન્ય દવાવિરોધી ચિકિત્સાઓના પ્રતિનિધિઓ આવી જાય છે.

જો આ દરદીઓ પ્રચલિત ચિકિત્સા પામ્યા હોત, તો તેમનું મરણપ્રમાણ ૫% થી માંડીને ૨૦% સુધી આવ્યું હોત. અર્થાત્ એમનામાં ૭૪૨થી ૨૯૬૮ મરણો થયાં હોત.

પણ મારી ઉપર આવેલા ૨૦૯ દવાવિરોધી ચિકિત્સકોના અહેવાલોમાં માત્ર ૧૮ મગણો નોંધાયાં છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ૧% નો $\frac{1}{8}$ ભાગ એટલું મરણપ્રમાણ આવ્યું છે. હજી વધુ સ્પષ્ટ કરું તો દર ૮૦૦ કેસે માત્ર ૧ મરણ થયું છે.

પ્રચલિત દવાવાદી ચિકિત્સા હેઠળ આપણે ૮૦૦ કેસોમાં ઓછામાં ઓછાં ૪૦ મરણોની આશા રાખી શકીએ. આ અહેવાલો ઉપરથી શું એ સ્પષ્ટ નથી થતું કે દવાવિરોધી દાક્તરોની પદ્ધતિઓથી ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા સચોટતાથી મટાડી શકાય છે. આ પ્રકારની પદ્ધતિથી જ્યારે રોગની ચિકિત્સા કરવામાં આવે ત્યારે એ લગભગ નિર્ભય બની જાય છે. એ કેસોને સારા કરવા માટેનો સરેરાશ સમય ૬॥ દિવસનો હતો. ઘણા દાક્તરોએ તો ૨ થી ૩ દિવસમાં દરદીઓ સારા થયાના અહેવાલો રજૂ કર્યા છે. આ પ્રકારના કેસોમાં તેઓ રોગને સૌમ્ય કરી શકયા અથવા તો એનો વિકાસ અટકાવી શકયા. દવાવાદની સરખામણીમાં દવાવિહીન ચિકિત્સાના ચઢિયાતાપણા માટે આનાથી વિશેષ ચોંકાવનારો બીજો કયો પુરાવો અમે રજૂ કરી શકીએ?

પ્રચલિત દવાવાદી ચિકિત્સા કરતાં દવારહિત ચિકિત્સાની શ્રેષ્ઠતા વિષે આમ પ્રજાને કયાં સુધી અંધારામાં રાખવામાં આવશે? +

અમેરિકામાં દવાવાદની જડ કેટલી ઊંડી છે, એનો વાચકોને એટલા ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે આવી સાચી હકીકતો છાપવાની પણ અનેક છાપાંએ ધસીને ના પાડી!!

છતાં યે અમેરિકાના "ન્યુયોર્ક ગ્લોબ" જેવાં અનેક જનહિતમાં રસ લેતાં પત્રોએ આ પ્રશ્ન ઉપાડી લીધો, એને વિષે એમણે પુષ્કળ ઉહાપોહ કર્યો અને અમેરિકન પ્રજાના

+ "Physical Culture" Vol. XLI No. III

પ્રતિનિધિઓને તેમ જ પ્રેસિડેન્ટને વિનંતી કરી કે: "આપ એક નિષ્પક્ષપાતી કમિશન નીમો, જે આજે અમેરિકામાં પ્રવર્તી રહેલી જુદી જુદી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓની તપાસ કરે અને તેમના મરણપ્રમાણના આંકડાઓની તુલના કરે." હજારો લોકોએ આવા કમિશન માટેની માગણી કરતી અરજીઓ ધારાસભા ઉપર મોકલી.

પણ આ બધાં છાપાંઓની માગણીને ઠોકરે ઉડાડવામાં આવી, અને પ્રજાની અસંખ્ય અરજીઓને કચરા–ટોપલીને સ્વાધીન કરવામાં આવી.

આવું કમિશન નિમાય એ પોતાને સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન માનનારા દવાવાદીઓને શી રીતે રુચે?

આવું એક જ કમિશન નિમાય તો તેનાં પરિણામોથી દાક્તરોને એમની જિંદગીમાં કદી ન થઇ હોય એવી ભારે તાજુબી થાય, પ્રજાનો ભરમ ભાંગી જાય અને દવાવાદ એ જ એક મહાન પોલ છે એમ સિદ્ધ થાય, દાક્તરોથી મોટા કોઈ ઊંટવૈદ્યો નથી એ ખુલ્લું પડી જાય અને આજે ચાલી રહેલા દરદીઓના આંધળા સંહાર ઉપર અંકુશ મુકાય!

"ઊંટવૈદું" નાબૂદ કરવા માટે કાયમ શોરબકોર મચાવતા દવાવાદના માંધાતાઓએ, "ઊંટવૈદું" પારખી કાઢવાની આ સોનેરી તકને મૂળમાંથી જ ડામી દીધી!

અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશન સામે મુકાયલાં અનેક આવાહનોને એ ઠગમંડળ ઠંડે પેટે ચાવી ગયું!

૧૪

સંન્યાસ

સંન્યાસ (Apoplexy) ના સેંકડો કેસોમાં માત્ર ૨ જ મરણો.

સંન્યાસ અથવા તો મગજે લોહી ચડી જવાનો રોગ લોકો અને દાક્તરોની દૃષ્ટિએ એક ભયંકર રોગ છે. છતાં ય આ રોગને નિસર્ગોપચારે કેટલો નિર્ભય કરી મૂક્યો છે તે જુઓઃ

"પ્રિય મિ. ટી.

તમે મને લખ્યું કે તમારી ઉપર સંન્યાસનો હુમલો થયો, તે જાણ્યું. હું પોતે પણ એ કમનસીબીનો ભોગ બન્યો હતો. એટલા માટે તમે મારા અનુભવનો લાભ લો એમ હું ઇચ્છું છું.

આજથી આશરે અઢી વર્ષ ઉપર મને ડાબી બાજુનો

અર્ધાંગ લકવો થયો અને મેં મારી વાચા ગુમાવી. હું કેટલાક મહિનાઓ સુધી એલોપથીક સારવાર નીચે રહ્યો પણ મારી તબિયતમાં સુધારો થવાને બદલે તે દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ બગડતી ચાલી. છેવટે મેં ડૉ. લિન્ડલેરના એલ્મહર્સ્ટના આરોગ્ય-ભવનમાં જઈ નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું. જે દિવસથી હું સંસ્થામાં દાખલ થયો તે જ દિવસથી હું અદ્‌ભુત રીતે સુધરતો ચાલ્યો અને ફક્ત ચાર માસમાં જ મારાં અંગો ઉપર અને મારી જીભ ઉપર મારો કાબૂ આવ્યો. આ હુમલો થયા પછી આજે અઢી વર્ષે હું લગભગ પહેલાંના જેવો જ સારો છું.

ડૉ. લિન્ડલેરે મને ખાતરી આપી છે કે જો એમણે દોરી આપેલા નિયમોને હું અનુસરીશ તો મારી ઉપર કદી બીજો હુમલો આવશે નહિ. આખી સારવાર દરમિયાન મને દવાનું એક ટીપું પણ આપવામાં આવ્યું નહોતું.

મારા આરોગ્યભવનના વસવાટ દરમિયાન મેં મારી પોતાની આંખે નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સાથી આ રોગના અનેક અદ્‌ભુત મટાડો સિદ્ધ થયેલા જોયા.

મને પોતાને વિશ્વાસ છે કે ડૉ. લિન્ડલેરની સલાહ લેવા માટે તમારે કદી પસ્તાવાનું થશે નહિ. તમે જલદી સાજા થાઓ એવી આશા સાથે,

હૃદયપૂર્વક આપનો
સી. ડબલ્યુ. કે."

ઍલ્મર્સ્ટ છોડયા પછી મિ. કે.એ ફક્ત છ મહિનામાં જ શિકાગો શહેરની એક મોટામાં મોટી હોટેલની ભારે ફરજો તેમ જ જવાબદારીઓ અને ચિંતાઓ ફરી પાછી માથે ઉઠાવી લીધી. એ એક જાણીતી હકીકત છે કે સામાન્ય નિયમ તરીકે આ રોગમાં પહેલો હુમલો, બીજો હુમલો, ત્રીજો હુમલો અને દરદી ખલાસ. અમારી પાસે સંન્યાસના પહેલા હુમલા પછી જે સેંકડો દરદીઓ સારવાર માટે આવ્યા અને ત્યાર બાદ કુદરતી જીવનને વફાદારીથી વળગી રહ્યા તેમાંથી, મને જ્યાં સુધી યાદ છે ત્યાં સુધી, માત્ર બે કેસોમાં જ બીજો અને ત્રીજો હુમલો આવ્યો અને મરણ નીપજ્યાં.

૧૫

બળિયા

અનુભવી એમ. ડી. કહે છે કે નિસર્ગોપચાર હેઠળ બળિયા ભાગ્યે જ પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

એડમન્ડ સી. ગ્રે. એમ. ડી.

બળિયા એ બહારથી આવતો અદૃશ્ય અને અજીત રોગ નથી. એ રોગની ઉત્પત્તિ લોહી અને શરીરની તંતુજાળોમાં એકઠી થવા દીધેલી ગંદકીમાંથી છે. કુદરત સ્વાસ્થ્ય સાચવી રાખવાના પોતાના પ્રયત્નમાં આ ગંદકીને પ્રબળ ફોલ્લા, તાવ, ઇત્યાદિથી દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો આ માંદગીને એનું કામ કરવા દેવામાં આવે તેમ જ સાથે સાથે ગંદકીથી નિર્બળ બનેલા શરીરને રોગદ્રવ્ય બહાર ફેંકી દેવામાં સહાય કરવામાં આવે તો આ ક્રિયા ટૂંકી કરી શકાય અને બળિયા ભાગ્યે જ પ્રાણઘાતક નીવડે. ઊલટું એ શરીરને દરેક દિશાએથી ખૂબ સુધારશે. લાંબા વખતની શરીરશુદ્ધિની જરૂરિયાત આ માંદગીથી પૂરી પડશે. અંદરની એક વખતની ગંદકીને અંગે બહાર નજરે પડતા ફોલ્લા યોગ્ય સારવારથી ટાળી શકાશે. જૂના જમાનાને હિસાબે આ જમાનામાં બળિ-

યાની અને ખાસ કરીને બળિયાના રોગચાળાઓની વિરલ-તાનું કારણ સુધરેલું સેનિટેશન અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યરક્ષા એ છે. ઘણા લોકો તરફથી વેક્સિનેશનને સંપૂર્ણ યશ આપ-વામાં આવે છે, પણ એ ભ્રમ છે. +

જર્મનીનો વિશ્વવિખ્યાત નિસર્ગોપચારક લુઈ કુહને પોતાના પુસ્તક અભિનવ ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં કહે છે કે, યોગ્ય સારવાર હેઠળ બળિયા એ લગભગ નિર્દોષ પ્રક્રિયા છે.

ડૉ. આર. ટી. ટ્રાલ. એમ. ડી. કહે છે કે:

"વૈદ્યકીય પુસ્તકો બળિયાની પશ્ચાત્ અસરો તરીકે રોગોની એક હારમાળા વર્ણવે છે અને એમાંના કેટલાક રોગો તો મૂળ રોગ કરતાં પણ વિશેષ ડરવા લાયક હોય છે. આમાંની કેટલીક ભૂંડી પશ્ચાત્ અસરો નબળા શરીરબંધારણથી થાય છે, એથી વિશેષ રહેણીકરણીની કુટેવોમાંથી થાય છે અને સૌથી વિશેષ કમનસીબ દવાવાદી સારવારમાંથી થાય છે.

બુદ્ધિપૂર્વકની જલોપચારની સારવાર નીચે આ ભયંકર રોગનો ઘણો ખરો ત્રાસ હરાઈ જાય છે અને અતિશય ગંદી ટેવો તેમ જ અતિશય ગંદા લોહીવાળા માણસોને બાદ કરતાં ચામડી ઉપર કાયમી ખાડા રહેવાનો કે એ બગડવાનો બહુ જ ઓછો ભય છે.×

+ "Physical Culture" May 1925

× Hydropathic Encyclopedia by Dr. R. T. Trall M. D.

૧૬

ઓરી

ઓરીના ૨૦૦ જેટલા કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ.

મેં ઓરીના ૨૦૦ જેટલા કેસોની એક પણ મરણ સિવાય નીચેના ઉપચારોથી સારવાર કરી છે. સારક ઔષધો બાદ કરતાં સંપૂર્ણ દવાનિષેધ હતો. દરદીઓને પીણાંમાં પાણી, પાણી મેળવેલા ફળરસો અને માખણ ઉતારી લઈને સહેજ મધ મેળવીને મીઠી બનાવેલી છાશ આપવામાં આવતાં. ટેમ્પરેચર સ્વભાવિક ન હોય અને દરદી પોતાની મેળે કંઈ ખાવાનું ન માગે ત્યાં સુધી ઉપવાસ ચાલુ રાખવામાં આવતો. દરદીને બધો કફ શાંત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી પથારીમાં રાખીને આરામ આપવામાં આવતો.×

× "Direct Paths to Health" Major Austin.

૧૭

ઓરીના સેંકડો કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ

એલોપથીક સારવાર નીચે આ રોગમાંથી ભયંકર પરિણામોની એક હારમાળા ઉત્પન્ન થાય છે. ન્યુમોનિયા, બ્રૉંકાઈટીસ, ક્ષય, હઠીલા ઝાડા, આંખનો સોજો, કાનમાં પરુ ઇત્યાદિ.

હું માનું છું કે આ દુષ્ટ પરિણામો માટે દવાવાદી વિષપ્રયોગો જ જવાબદાર છે, જેમાં શરીરમાંથી રોગનું એક ઝેર કાઢવા માટે બીજાં દવાઓનાં બાર ઝેરો ઘુસાડવામાં આવે છે. એ ચોક્કસ છે કે ઓરીની અનેક જુદે જુદે સ્થળે જલોપચારથી મોટા પાયા ઉપર સારવાર કરવામાં આવી છે અને મેં આજ સુધી આ રોગથી એક પણ મરણ થયેલું જોયું, જાણ્યું કે સાંભળ્યું નથી, તેમ જ આમાંનો એક પણ પશ્ચાત્ રોગ થયેલો નથી.×

× Hydropathic Encyclopedia by Dr. R. T. Trall M. D.

ડૉ. ટ્રૉલે આ લખાણ લગભગ એક સદી ઉપર કર્યું. આ એક સદી દરમિયાન એલોપથીએ પ્રચંડ " પ્રગતિ " કરી છે. ઓરીને માટે સેંકડો સિદ્ધાંતો ફર્યા છે અને તેટલા જ પ્રમાણમાં સારવારો પણ ફરી છે. આ " પ્રગતિ "ને પરિણામે એક સદી ઉપર ઓરીથી જેટલાં બાળકો મરતાં તેટલાં જ બાળકો આજે મરે છે.

નિસર્ગોપચારમાં એલોપથી જેટલી " વૈજ્ઞાનિકતા " ન હોવાને કારણે એણે તો આ સો વર્ષ દરમિયાન એક જ સિદ્ધાંત પકડી રાખ્યો છે કે ઓરી એ શરીરના દુષિત દ્રવ્યને બહાર ફેંકી દેવાનો જીવનશક્તિનો પ્રયત્ન છે. એ પ્રયત્નમાં મદદ ઉપવાસ અને જલોપચારથી થઈ શકે.

એને પરિણામે ૧૦૦ વર્ષ ઉપર આ રોગમાંથી સોએ સો બાળકો સાજાં થતાં અને આજે પણ " પ્રગતિના " અભાવે સોએ સો બાળકો સાજાં થાય છે જે મેજર ઑસ્ટિનનો અનુભવ સિદ્ધ કરે છે.

૧૮

લાલ તાવ

લાલ તાવના હજારો કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ.

ઍલોપથીક પુસ્તકો ઓરીની પેઠે જ લાલ તાવની પશ્ચાત્ અસરોની એક ભયંકર યાદી રજૂ કરે છે. યાદીમાં સામાન્ય સોજો, સાંધાનો ફુલાવો, કંઠમાળ, કાનમાંથી પરુ વહેવું, આંખનો સોજો, અંદરની રક્તશિરાઓનો સોજો, બ્રાઈટસ ડીઝિઝ ઇત્યાદિ કહે છે. પણ ઓરીની પેઠે જ હું, આ પશ્ચાત્ અસરોને માટે બીજાં બધાં કારણો ભેગાં કરો તોપણ તેના કરતાં પણ વિશેષ મહત્ત્વ આંધળી અખતરાખોરીને જ આપું છું.

લાલ તાવમાં ઍલોપથીની અનર્થકતા નિસર્ગોપચારકોએ વારંવાર સિદ્ધ કરી છે. અમેરિકાના જલોપચારકોએ લાલ તાવના હજારો કેસોની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી છે અને, હું જ્યાં સુધી જાણું છું ત્યાં સુધી, એમણે એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી. તેઓએ કોઈ પણ જાતની ઝેરી દવાઓ વાપરી નથી તેમ જ પોતાના દરદીઓને માંસરસો કે ઘેંસ આપી નથી.

૧૯

બધી જાતના ઉગ્ર રોગો

જર્મન સૈન્યમાં નિસર્ગોપચારથી મરણપ્રમાણમાં ૩૨% ઘટાડો.

અમે આગળ જણાવી ગયા કે જર્મનીમાં નિસર્ગોપચારના ઉદયથી ટાઈફોઈડ તાવનું મરણપ્રમાણ ૫૦% શી રીતે કપાઈ ગયું. ડૉ. બ્રાન્ડે જલોપચારને ઍલોપથીની દીક્ષા અપાવ્યા પછી નિસર્ગોપચારના હડહડતા શત્રુઓ પણ ટાઈફોઈડ માટે જલોપચારની સારવાર આપતા થઈ ગયા. જલોપચારની આટલી અપૂર્વ સફળતા જોઈને પૃશિયાની સરકારે આ પદ્ધતિનું પૃથક્કરણ કરવા માટે એક કમિશન નીમ્યું અને જર્મનીના લશ્કરને માટે એક કેવળ ટાઈફોઈડ તાવ માટે જ નહિ પણ બધા ઉગ્ર રોગો માટે જલોપચારની સારવાર વાપરવા માંડી. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે જર્મન

સૈન્યમાં ઉગ્ર રોગોથી જે ૪૦% નું મરણપ્રમાણ હતું તે એકદમ ઊતરી જઈને ૮% ઉપર આવ્યું.

જર્મનીમાં જલોપચારની આ સફળતા જોઈને ફ્રાન્સની સરકારે પણ પોતાની અનેક મિલિટરી હૉસ્પિટલોમાં ડૉ. બ્રાન્ડની જલોપચારની પદ્ધતિ દાખલ કરી, અને એને લઈને ત્યાં પણ એટલાં જ સારાં પરિણામો જોવાનાં મળ્યાં.

એનું પરિણામ એ આવ્યું કે આજે રૂઢિચુસ્ત ઇંગ્લેન્ડ અને ગુલામ હિંદુસ્તાન બાદ કરતાં દુનિયાના દરેકે દરેક દેશમાં ટાઈફોઈડ તાવ માટે જલોપચાર ઓછોવત્તો આદર પામી ચૂક્યો છે.

૨૦

અમેરિકાનો અનુભવ

જ્વરો માટે જલોપચારનો સિદ્ધાંત યુરોપ ઓળંગી અમેરિકા ગયો અને ત્યાં સુધીમાં નિસર્ગોપચારનો સિદ્ધાંત કાયમ રહ્યો હોવા છતાં એની સારવારમાં સુધારાવધારા થવાથી જર્મની કરતાં પણ વિશેષ સારાં પરિણામો મળ્યાં. ફિલાડેલ્ફિયા હૉસ્પિટલમાં તેમ જ જોન હોપકીન્સ હૉસ્પિટલ બાલ્ટીમોરમાં તેમ જ અન્ય અનેક સ્થળે જર્મનીના કરતાં પણ વિશેષ ધ્યાન ખેંચવા લાયક સફળતાથી જુદા જુદા જ્વરો માટે જલોપચાર યોજાયો.

એક દાક્તરે બધી જાતના તાવોમાં સરેરાશ મરણપ્રમાણ ૨.૭ જેટલું ઘટી ગયેલું અનુભવ્યું. કેટલાક દાક્તરોએ પોતે જે ઘણી મોટી સંખ્યામાં કેસોની સારવાર કરી તેમાંથી એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નહિ.

ડૉ. હારનીશે ૧૩ ટાઈફૉઈડના કેસ, ૧ લાલ તાવનો મરણતોલ કેસ, ૩ ઓરીના કેસ અને ૧ કવીન્સીનો કેસ—એ રીતે ૧૮ કેસમાંથી એક પણ કેસ ન ગુમાવ્યો.

ડૉ. વિલ્સને જે ૬૪ કેસોની સારવાર કરી તેમાંથી તેણે એક પણ કેસ ન ગુમાવ્યો. ડૉ. જ્યુરગેનસેને ૨૧૭ કેસમાંથી માત્ર એક જ દરદી ગુમાવ્યો. ડૉ. બી. સ્ટેનફોર્ડ ક્લૉન્સે ૬૦૦ ઉપરાંત જુદા જુદા ઉગ્ર રોગોના કેસોમાંથી એક પણ દરદીને પોતાની કુશળ સંભાળને પ્રભાવે મરવા ન દીધો.

આ રીતે ચમત્કારને નમસ્કાર કરતી દુનિયામાં, અજ્ઞાનનાં ગાઢ પડો ભેદી, પ્રત્યક્ષ પ્રમાણોથી અમેરિકામાં નિસર્ગોપચાર પોતાની સર્વોપરીતા સિદ્ધ કરતો ચાલ્યો.

૨૧

લાલ તાવ, કૂકડિયા ખાંસી, ઉટાંટિયું અને સંધિવા

વધારાનો વખત વેડફી નાખવા માટે, અથવા તો દુનિયા સુધારવાનો શોખ થઈ આવવાથી હું નિસર્ગોપચારનો "દવા વિના વૈદ્ય"નો પ્રબળ પ્રશંસક અને આશ્રયદાતા બન્યો નથી, પણ કડવી જરૂરિયાત અને પ્રિયજનો માટેની અત્યંત કાળજીને લીધે મને નિસર્ગોપચારનો આશ્રય લેવાની ફરજ પડી છે.

ઘણી વખત બને છે તેમ, અને નીચેનો મારા પુત્રની માંદગીનો ઇતિહાસ સિદ્ધ કરે છે એ રીતે, જ્યારે અર્વાચીન વિજ્ઞાને પોતાના સઘળા ઉપચારો વાપરી જોયા અને લેશ માત્ર લાભ જોવામાં ન આવ્યો, ત્યારે જ હું નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યો, અને મારા પુત્રને મેં અચૂક મરણમાંથી બચાવી લીધો. એટલું જ નહિ પણ જેમ જેમ સમય જતો ગયો તેમ તેમ મને નિસર્ગોપચારનો અનેક પ્રકારનો અને બહોળો

અનુભવ થતો ગયો, તેમ જ આ પદ્ધતિથી મેં જે અદ્‌ભુત પરિણામો મેળવ્યાં તેથી મારી તો એવી ખાતરી થઈ ચૂકી કે મારી પોતાની શકિતની અંદર શકય હોય એવાં સઘળાં સાધનોથી આ સાદું સાચું વિજ્ઞાન, જે મનુષ્યજાતિ માટે આટલા મોટા આશીર્વાદ રૂપ છે, તેના પ્રચારમાં મારે સહાય કરવી ત્યારથી જ મારાં સઘળાં સમય અને શકિત નિસર્ગોપચારના પ્રચાર માટે રોકી રહ્યો છું. મને પોતાને એ બાબતની ઊંડામાં ઊંડી ખાતરી થઈ ચૂકી છે કે હું મારા માનવબંધુઓની છેલ્લાં ૨૧ વર્ષ થયાં "દવા વિનાના વૈદક"ના પ્રચારથી જેવી સેવા કરી રહ્યો છું તેથી વિશેષ સારી સેવા બીજી કોઈ રીતે નહિ કરી શકું. એ ઉપરાંત હું મારું પવિત્ર ધ્યેય થોડાક માણસો, જેઓને સામાન્ય ઇચ્છાઓ, મિથ્યાભિમાન, સ્વાર્થ અને નફાખોરીની દૃષ્ટિ છે તેઓની એક હથ્થુ માલિકીનો ભોગ ન થઈ પડે એટલા માટે પણ પ્રયાસ કરી રહ્યો છું. જો આ પદ્ધતિ શ્રીમંતોના શોખની પદ્ધતિ બની જાય તો પ્રજાનો મોટો ભાગ એના લાભોથી વંચિત રહે અને એનાથી ઘૃણા પામીને દૂર ભાગે.

નવેંબર ૨૮, ૧૮૬૨ ના દિવસે મારો પુત્ર, જેની ઉમર ૮ વર્ષની છે તે, નિશાળેથી માંદો પડી ઘેર આવ્યો. એણે સામાન્ય બેચેની અને ગળામાં દુઃખ લાગવાની ફરિયાદ કરી અને પથારીમાં સુવાડ્યા પછી થોડા વખતમાં એને બહુ પ્રબળ ઊલટીઓ થવા માંડી. એને માથામાં અત્યંત ભાર

લાગવા માંડયો અને તાવ વધવાની સાથે ભાર અત્યંત વધી ગયો. અમે અમારા ફેમિલી ડૉક્ટરને તુરત જ બોલાવ્યો અને જ્યારે એ આવ્યો ત્યારે એણે કહ્યું કે છોકરાને કદાચ લાલ તાવ હશે, પણ એ હકીકત એકાદ દિવસ ગયા સિવાય ખાતરીથી કહી શકાય નહિ. એણે પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખ્યું અને ચાલતો થયો. બીજે દિવસે શરીર ઉપર ચાઠાંએ દેખા દીધી. ત્રીજે દિવસે ચાઠાં એટલાં ફેલાયાં કે દાકતરે મારી પત્નીને કહ્યું કે લાલ તાવમાં ખરાબમાં ખરાબ પરિણામ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આ કેસ જોઈને એની બુદ્ધિ બહેર મારી ગઈ હતી. છોકરાને માટે દરેક પ્રકારની આશા મૂકી દેવામાં આવી! પણ પ્રતિક્ષણે પાસે ને પાસે આવતા મોતને થંભાવવાનો એની પાસે એક પણ ઉપચાર નહોતો. કારણ કે એ જ્યારે ચાલ્યો ગયો ત્યારે એણે અમને શિખામણ આપી કે બાળકની બરાબર સંભાળ રાખજો " જો એને હવાનું એકાદ ઝાપટું લાગશે તો તે અવશ્ય મરી જશે."

આ હવાનું ઝાપટું ક્યાંથી ફૂટી નીકળવાનું હતું એ મારે મન તો એક ભારે ભેદ હતો, કારણ કે પહેલેથી જ દાક્તરના કડક હુકમને માન આપીને દરદીના ઓરડાનાં બધાં બારીબારણાં બંધ કરી દીધાં હતાં.

બપોરના સમયે જ્યારે હું મારા ધંધા ઉપરથી ઘેર પાછો આવ્યો ત્યારે મારા પુત્રને ખૂબ પ્રબળ તાવ હતો. એનું ગળું એટલું બધું સૂજી ગયું હતું કે એ કોઈ પણ પ્રવાહીનું એક

ટીપું સરખું ગળી શકતો ન હતો. એની વાચા સંપૂર્ણ રીતે અદૃશ્ય થઈ ગઇ હતી. એની આંખો અર્ધ ઉઘાડી હતી અને એ આંચકીથી આળોટતો હતો. જ્યારે મારી પત્નીએ મને દાક્તરે આપેલા મોંકાણના સમાચાર કહ્યા ત્યારે મારાં સઘળાં ગાત્રો શિથિલ થઈ ગયાં, કારણ કે અત્યાર સુધીમાં મારા બે દીકરા દાક્તરની સારવાર હેઠળ મરી ગયા હતા.

અચાનક મારા મગજમાં એક વિચાર ચમક્યો. બે વર્ષ ઉપર મેં ડૉ૦ મુન્ડેનું જલોપચારને લગતું પુસ્તક ખૂબ રસપૂર્વક વાંચ્યું હતું. એમાં લાલ તાવ એ પ્રાણઘાતક રોગ નથી એમ જણાવવામાં આવ્યું હતું. તો મારા પ્રિય બાળકને હું મરણના મુખમાંથી શા માટે ન બચાવું? સદભાગ્યે ડૉ૦ મુન્ડેનું જલોપચાર વિષેનું પુસ્તક મારી પાસે જ પડયું હતું. મેં એમાંથી ફરીથી આ કેસને લગતો ભાગ વાંચ્યો, અને ઈશ્વરનો આશીર્વાદ માગી હું મારે કામે ચડયો.

તે વખતે ૧૨॥ વાગ્યા હતા. હું તુર્ત જ એક ઠંડા પાણીથી ભરેલું પાત્ર, ચાદર અને કામળા લાવ્યો. મેં ચાદરને ઠંડા પાણીમાં બોળીને પછીથી નિચોવી કાઢી; ત્યાર પછી ગદેલા ઉપર કામળા પાથર્યા, એની ઉપર ચાદર બિછાવી અને છોકરાને એની અંદર એવી રીતે વીંટી દીધો કે ફક્ત એની આંખો, નાક અને મુખ જ ખુલ્લાં દેખાય.

મારો પુત્ર—જેને બળબળતો તાવ હતો, જે લોબ્સ્ટર* જેવો

---

* એક જાતની માછલી

લાલ હતો, અને જેણે સાનભાન ગુમાવ્યાં હતાં,-એને આટલી નિર્દયતાથી આ જંગલી જેવી જણાતી સારવાર આપતાં મારું હૃદય થથરી ઊઠ્યું.

ત્યાર પછી તુર્ત જ મેં બારી ઉઘાડી નાખી. મારું બાળક મરવાનું જ છે એ ખ્યાલથી દુઃખી થઈ ને મેં જે હિંમત ભીડી, એનો બદલો મને બહુ જ ઝડપથી મળ્યો. કારણ કે દસ મિનિટ પછી આંચકી બંધ થઈ, અને આંખો ફરી પાછી સ્વાભાવિક થઈ.

પા કલાક પછી દરદી-કે જે પહેલાં કશું જ ગળી શકતો નહિ તેને-મેં પરીક્ષા કરવા માટે ચમચો ભરીને ઠંડું પાણી આપ્યું, અને તાજુબીની હકીકત તો એ છે કે એ એને સહેલાઈથી ગળી ગયો.

સાંજના પાંચ વાગ્યા સુધી, દર પોણા કલાકે મેં ભીના કોમ્પ્રેસ બદલ્યા જ કર્યા. બીજા કોમ્પ્રેસ પછી મારા દરદીએ પોતાની મેળે એકદમ કહ્યું: "મને વધારે પાણી આપો." મને પોતાને તો એમ લાગ્યું જ કે હવે દરદી બચી ગયો. હું માથા ઉપર અને ગળા ઉપર વધારાના ઠંડા કોમ્પ્રેસો દર પાંચ અથવા દસ મિનિટે મૂકતો, જેને લઈ ને એને અતિશય ગરમીમાંથી રાહત મળે, અને ૬ વાગતાં સુધીમાં તો તાવ વાજબી કહી શકાય એટલો નીચે ઊતર્યો હતો. ત્યાર પછી ટૂંક વખતમાં દાકતર આવ્યો, એને મારી સારવાર માટે લેશમાત્ર ખ્યાલ નહોતો. એણે જોયું તો છોકરાને તાવ તો લગભગ નહોતો અને એ ભયમાંથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત થઈ ગયો હતો! ત્યાર પછી મેં

એનો પૅક ખોલ્યો, અને રિવાજ મુજબ એનો દેહ ઠંડા પાણીથી ધસ્યો, અને ત્યાર પછી એને કોરી પથારીમાં સુવાડી દીધો.

ત્રણ દિવસમાં પહેલી વાર જ એ શાંતિથી ઊંઘ્યો. એ રીતે આખી રાત ઊંઘી એ સવારમાં ૭॥ વાગે જાગ્યો. જ્યારે એ જાગ્યો ત્યારે એને કોઈ પણ જાતની ફરિયાદ નહોતી, માત્ર એણે પોતાને ભૂખ લાગી છે એમ કહ્યું, જે અમે ઘણા જ સંતોષથી સંતોષી. બીજે દિવસે એને કેટલાક પૅકો અપાયા. ત્યાર પછીને દિવસે એ પથારીમાંથી બેઠો થયો, અને આજે તો ઈશ્વરકૃપાથી એ એક સંપૂર્ણ તન્દુરસ્તીવાળો યુવાન છે.

એ જ અરસામાં, એનો મોટો ભાઈ જે ૧૦ વર્ષની ઉમરનો હતો, તે થોડા દિવસ પછી નિશાળેથી બપોરને સમયે ઘેર આવ્યો. એ માંદો પડ્યો હતો અને બેચેનીની અને ગળાના સોજાની ફરિયાદ કરતો હતો. તુર્ત જ એને પથારી ભેગો કરી દેવામાં આવ્યો. અમને તો ખાતરી જ હતી કે એ લાલ તાવનો કેસ હતો, કારણ કે એ બીજેથી ચેપ લાવ્યો હતો. ગળામાં લાગતું દુઃખ અને માથાનો દુખાવો ટૂંક સમયમાં વધુ ઉગ્ર બન્યાં.

આ વખતે અમે વધારે શ્રદ્ધા અને હિંમતથી કામે ચઢ્યા, તેમ જ જિંદગી જોખમમાં આવી પડે ત્યાં સુધી થોભ્યા નહિ. તુર્ત જ અમે ગળા ઉપર અને માથા ઉપર ઠંડક આપતા કૉમ્પ્રેસો મૂકવા માંડ્યા. ત્યાર પછી અમે એને ભીના પૅકમાં મૂક્યો અને એનું પરિણામ એ આવ્યું કે ત્રીજા કૉમ્પ્રેસે ગળામાંનું દુઃખ તદ્દન અદૃશ્ય થઈ ગયું. એનું માથું સાંજ સુધી

ભારે રહ્યું. સાંજે મારા પ્રશ્નના જવાબમાં એણે કહ્યું કે એને કોઈ જાતનું દુઃખ નહોતું પણ એ ખૂબ થાકેલો લાગતો, અને એ જ્યાં સુધી માંદો રહ્યો ત્યાં સુધી એણે ફક્ત આ જ ફરિયાદ કર્યા કરી. બીજા દિવસે પણ કૉમ્પ્રેસો ચાલુ રાખવામાં આવ્યા. એને ઠંડા પાણીથી સ્પંજીંગ કરીને કોરી પથારીમાં સુવાડવામાં આવ્યો. ત્રીજે દિવસે તાવ ઊતરતો ન હોવાથી એના આખા શરીરની આજુબાજુ કૉમ્પ્રેસો વીંટવામાં આવ્યા. આ સારવાર રાતના ૨ વાગ્યા સુધી ચાલુ રહી. ત્યાર પછી એને ઠંડા પાણીથી સ્પંજીંગ કરીને એક કોરી પથારીમાં સુવાડવામાં આવ્યો. એ શાંતિથી સવારના ૭ વાગ્યા સુધી સૂઈ રહ્યો. એની ભૂખ ધીમે ધીમે ઊઘડી, પણ પેટના કૉમ્પ્રેસથી એ ખૂબ સુધરી.

કમનસીબે આ સમય દરમિયાન દરદી પોતાની ઓરડીની બહાર ગયો, અને એના દેહમાં સુષુપ્ત કંઠમાળનાં વિષો હોવાથી એને શરદી લાગી, અને એ લાલાસ્રાવની ગ્રંથિઓનો સોજો લઈને ઘેર આવ્યો. આ મટી ગયા પછી અમારા દાક્તરે એ શોધી કાઢ્યું કે એ છોકરાની થાઇરોઇડ ગ્રંથિ ફૂલી ગઈ હતી, અને ગોઈટર* રચાતું હતું. દાક્તરે અભિપ્રાય આપ્યો કે અહીં પાણી કંઈ જ નહિ કરી શકે, અને અહીં તો ગળા ઉપર આયોડિન લપેટવું એ જ એક માત્ર અસરકારક ઉપચાર છે.

---

* એ નામનું ગળાનું દર્દ

હું એવા કેટલાક દાખલાઓ જાણતો હતો કે જ્યાં આયો-ડિનથી સોજો શમી ગયો હતો, તોપણ આ મટાડના બદલામાં દરદીને પોતાની તન્દુરસ્તીનો ભોગ આપવો પડ્યો હતો.

હવે શું કરવું જોઈએ? હું દવાવાદનો પ્રગટ દુશ્મન થઈ ચૂક્યો હતો. શું મારે મારા નવા ધર્મને બેવફા નીવડી છોકરાને ગળે આયોડિન લપેડવું? એ કદી નહિ બને! મેં મારી આ મૂંઝવણમાં ફરીથી ડૉ. મુન્ડેનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં, પણ મારી એકલાની જવાબદારી ઉપર સારવાર શરૂ કરવાની મારી હિંમત ચાલી નહિ. એટલા માટે "Nature's Healer"ના તંત્રી ડૉ૦ મેઈનર્ટને મેં પુછાવ્યું. એમનું માસિક હું હમેશાં રસથી વાંચતો. એમનો જવાબ નીચે મુજબ આવ્યો:

"તમારો પત્ર જે હમણાં જ મળ્યો, એના જવાબમાં હું જણાવવા માગું છું કે તમારા પુત્રને થાઇરોઈડ ગ્રંથિનો જે ફુલાવો છે તેને માટે મારું માનવું એમ છે કે નિઃસંશય રીતે હજી થોડું રોગદ્રવ્ય, જેનો ઉત્સર્ગ થયો નથી અને જે શરીરમાં બાકી રહી ગયું છે તેના, પરિણામે જ થાઇરોઈડ ગ્રંથિ અને કાકડાઓ સૂજી ગયાં છે. જે માતાપિતા જલોપચારની બાબતમાં પૂરતો અનુ-ભવ ધરાવતાં હોતાં નથી તેઓ એક ભૂલ સામાન્ય રીતે એ કરે છે કે માંદગી મટ્યા પછી જલોપચારને અને ખાસ કરીને ભીના પૅકોને પડતા મૂકે છે. જ્યારે ખરી રીતે લાલ તાવની અંદર તાવ મટી ગયા પછી પણ કેટલાંક અઠવાડિયાં સુધી

જલોપચાર અત્યંત જરૂરી છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક પેક અને ત્યાર પછી સૌમ્ય સ્નાન અપાવાં જોઈએ.

તમારા કેસની અંદર આયોડિનનો મલમ અથવા તો એને મળતી દવાઓની બનાવટ વાપરતાં ખાસ ચેતતા રહેજો."

મેં આ સૂચનાઓને અમલમાં મૂકી અને મારા પુત્રને શરૂઆતના ગોઈટરમાંથી આયોડિન સિવાય છ માસને બદલે ફક્ત ૩ અઠવાડિયાંમાં જ સંતોષકારક રીતે સારો કરી દીધો.

આ પ્રકારની સફળતાઓ પછી દવાવાદમાંથી મારી આસ્થા સંપૂર્ણ રીતે ઊઠી ગઈ એટલા માટે ભાગ્યે જ કોઈ પૂર્વગ્રહ વિનાનો માણસ મને દોષ દેવાને તૈયાર થશે. ખાસ કરીને આજે, જ્યારે નિસર્ગોપચારને સ્વીકાર્યાને મને ૨૨ વર્ષ ઉપરાંત સમય વીતી ગયો છે, અને આ સમય દરમિયાન અનેક વિવિધતાભર્યા રોગો (જેમાં કેટલાક રોગો તો અત્યંત ભયંકર મનાય છે) ના કેસો જે મારા ઘણા જ બહોળા કુટુંબમાં તેમ જ મારા મિત્ર-મંડળમાં જોવામાં આવ્યા છે તેમાં હું તમને એવો એક પણ કેસ બતાવી શકતો નથી કે જ્યાં મને નિસર્ગોપચારે દગો દીધો હોય.

હવે મૂળ વાત પર આવું. મારો પુત્ર જ્યારે પહેલી જ વખત બગીચામાં તાજી હવામાં રમવા અને મઝા કરવા નીકળ્યે ત્યારે અમારા ઘાસના મોટા મેદાનની આજુબાજુ બે ચારથી

પાંચ વખત દોડી શકતો, એટલે એણે પોતાની માતાને કહ્યું કે, "મમ્મા, કોણ જાણે કેમ પણ હું જ્યારે માંદો નહોતો ત્યારે આ ઘાસના મેદાનનું એકાદ કૂંડાળું દોડું કે તુરત જ મારી છાતીમાં કોઈ સોયા ભોંકતું હોય એવું દુઃખ થતું, પણ અત્યારે હું આ મેદાનની આજુબાજુ પાંચ કૂંડાળાં દોડ્યો છતાંયે મેં કંઈ જ ન કર્યું હોય એમ મને લાગ્યા કરે છે." આ એક ચોક્કસ પુરાવો છે કે ચાલુ સતત ભીના કૉમ્પ્રેસ મૂકવાથી એ છોકરાનું શરીર, જેને અમે અતિશય કાળજી અને અતિશય વસ્ત્રોથી બગાડયું હતું તે, પણ સશક્ત બન્યું હતું.

થોડાંક વર્ષો પછી મારી નાની પુત્રીઓને બહુ જ ખરાબ ઉટાંટિયું થયું. અહીં આગળ પણ દિવસ અને રાત ચાલુ રાખવામાં આવતા ભીના પૅકોથી એ બાળકો ફક્ત ૩ અઠવાડિયાંમાં જ સાજાં થઈ ગયાં, એ જોઈને મેં સંતોષ અને આનંદ અનુભવ્યાં. એમની માંદગી પછી એમના ગાલ લાલઘૂમ થયા અને માંદગી પહેલાંના કરતાં તેઓ વધારે નીરોગી દેખાઈ.

નિસર્ગોપચારના બધા અનુયાયીઓ એ હકીકત બહુ સારી રીતે જાણે છે કે દરેક પ્રકારનો કફ ઘણી જ સહેલાઈથી અને ઘણી વખત તો એક રાતમાં જ, જો પેટ ઉપર ભીના કૉમ્પ્રેસો મૂકવામાં આવે તો, મટાડી શકાય છે. માત્ર સારવાર તત્કાળ શરૂ કરવી જોઈએ.

જો સારવાર મોડી શરૂ કરવામાં આવે તો સારવાર લાંબો વખત લેવાની જરૂર પડે.

જો કફની સારવારમાં દવાઓ, લપેડાઓ અને ધ્રુમાડાઓનો આશ્રય લેવાય તો સારવાર લાંબામાં લાંબી ચાલશે.

ત્યાર પછી થોડા જ સમયમાં મારા પુત્રને સાંધાનો વા (Articular rheumatism) પ્રબળ સ્વરૂપમાં ઊપડ્યો. એને એની પથારીમાંથી બહાર કાઢતાં અત્યંત તીવ્ર વેદના થતી. તોપણ ભીના ઠંડા પોતાં વાપરવાથી એ ફક્ત ત્રણ જ અઠવાડિયાંમાં સાજો થયો અને સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી દેખાયો. જ્યારે એ એક જગજાહેર હકીકત છે, કે દવાવાદી સારવાર હેઠળ આ રોગ મહિનાઓ સુધી લંબાય છે અને ત્યાર પછી પણ એક દુર્બળ માંદલો દરદી જેના હૃદયનો વાલ્વ કાયમને માટે બગડી ગયો હોય છે તેવો જ જોવાનો મળે છે.

ઉપર દર્શાવેલી મટાડ–કથાઓમાં આ જમાના માટે નવું કશું જ નથી, કારણ કે ઈશ્વરકૃપાથી હવે તો સૌ કોઈ નિસર્ગોપચાર વિષે ઓછુંવત્તું જાણતા થઈ ગયા છે. અને લોકો એ પણ સમજતા થયા છે કે બાળકોના બધા રોગો તેમ જ બધા ઉગ્ર રોગો નિસર્ગોપચારનું અજ્ઞાન હોય ત્યાં જ ભયંકર બની શકે છે.

પ્રીવી કાઉન્સિલર
વી. ઝાઇમરમેન

કેટલા ચિકિત્સકો પોતાની છાતી ઉપર હાથ મૂકીને એમ કહી શકશે કે મેં મારી ચિકિત્સાપદ્ધતિ હેઠળ ૨૨ વર્ષ

દરમિયાન એક પણ મરણ જોયું નથી?......અને આ પ્રકારનો અનુભવ ફક્ત જર્મનીમાં જ થયો છે એમ નથી, દેશદેશમાં નૂતન ચિકિત્સાશાસ્ત્રનાં પરિણામો આટલાં જ ધ્યાન ખેંચનારાં છે!

આદર્શ દાકતર કોને કહીશું? આદર્શ સેનાપતિ તો એ કહેવાય કે જેણે એક પણ લડાઈ ગુમાવી ન હોય. એ જ રીતે આપણી પાસે આદર્શ કવિ, ફિલસૂફ, લેખક, ક્રાન્તિકારી અને એવા જ અન્ય લોકો માટેનાં ઓછાંવત્તાં નિશ્ચિત ધોરણો છે. પણ આદર્શ દાકતર-જે દાકતર કદી કોઈ કેસમાં નિષ્ફળ ન ગયો હોય તેવો દાકતર-હજી સુધી ભૂતકાળમાં પાકયો નથી, પણ ભવિષ્યમાં ઉત્પન્ન થશે એવાં ચિહ્નો ચોક્કસ દેખાઈ રહ્યાં છે. પણ એવો દાકતર ઉત્પન્ન કરતાં પહેલાં તો આપણી અર્વાચીન સંસ્કૃતિને ધરમૂળમાંથી ફેરવી નાખવી પડશે.

આવો આદર્શ દાકતર ઉત્પન્ન કરવા માટે નિસર્ગોપચાર અસંખ્ય વિરોધોની સામે મથી રહ્યો છે. નિસર્ગોપચારે જગતને ૧૯મી સદીની શરૂઆતમાં પ્રિસનિટ્ઝ આપ્યો. અને ૨૦મી સદીની શરૂઆતમાં લિન્ડલેર આપ્યો. લિન્ડલેર નિસર્ગોપચારનો પરમ ભક્ત હતો. છતાં ય એક ન્યાયાધીશની તટસ્થતાથી એણે એનું પૃથક્કરણ કર્યું, અને એક શત્રુની દોષદષ્ટિથી એણે એના દોષો શોધ્યા. જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતી દરેક ચિકિત્સાપદ્ધતિનો એણે પરિચય સાધ્યો, દરેકની ખામીઓ પડતી મૂકી, ખૂબીઓ સ્વીકારી લીધી, અને

સૌ પદ્ધતિઓનાં શુભ તત્ત્વોનો આત્મા ગ્રહણ કરી એનો નિસર્ગોપચાર સાથે સમન્વય કર્યો. નિસર્ગોપચારના દોષો દૂર કરી એને એણે શુદ્ધ કર્યો, અને અન્ય પદ્ધતિઓના ગુણોને નિસર્ગોપચાર સાથે વણી લઈ એને એણે સમૃદ્ધ કર્યો. પણ એ ખીચડાવાદી (ઈકલેટિક) નહોતો. એની પોતાની પાસે એક સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ હતી. એનું ધ્યેય એક જ હતું: "જીવનનું સંરક્ષણ અને આરોગ્યનું સંવર્ધન". આ ધ્યેય સાથે અનુકૂળ હોય એવા ઉપચારો જ એને મંજૂર હતા. પ્રતિકૂળ હોય એવા ઉપચારોનો એને વિરોધ હતો. એણે એ જોયું કે કુદરતના ઉપચારો જ જીવનને રક્ષી શકે અને આરોગ્યને સમૃદ્ધ કરી શકે. એણે ઉદ્‌ઘોષણા કરી: "Nature's remedies are best"–"કુદરતના ઉપાયો જ સર્વોત્તમ છે." જીવનને જ બ્રહ્મ માનીને એણે એની એકનિષ્ઠાથી અખંડ ઉપાસના કરી.

સત્તર વર્ષ સુધી એણે જનતાને જાગૃત કરી. એણે વૈદકને વહેમમાંથી છોડાવ્યું. ચિકિત્સાને અટકળ અનિશ્ચિતતા અને અંધશ્રદ્ધામાંથી મુક્ત કરી, અને માંદગીને એણે માતાના ધાવણ જેવી નિર્ભય કરી મૂકી. સત્તર વર્ષની ઘણી જ બહોળી પ્રૅક્ટિસ પછી એણે જગત આગળ પોતાનું સરવૈયું રજૂ કર્યું. જમે પાસે ઉગ્ર રોગના સેંકડો સારા થયેલા કેસો હતા. ઉધાર પાસે હતાં માત્ર ૩ મરણો! "માંદગી એ જ મટાડે છે" એ વિશ્વનિયમને એની સિદ્ધિ સાચો પાડતી હતી. એ

નિયમને સાચો ઠરાવવા માટે માત્ર ૩ જ અપવાદો એને જડયા !+ અને "નિસર્ગોપચારની આટલી પરિપૂર્ણતા પછી માનવીને માંદગીથી મરવાની કે ડરવાની જરૂર નથી" એવો લિંડલેરનો અભયનાદ આખા અમેરિકામાં ગાજી રહ્યો.

એ નાદ એ કોઈ પોકળ "સ્ટંટ" નહોતો કે સસ્તી સનસનાટી નહોતી; એની પાછળ તો સિદ્ધિનો પડકાર હતો, શાંતિનો સંદેશ હતો, જ્ઞાનનું ગાંભીર્ય હતું, અને અભયનો આદેશ હતો.

જંતુ, ચેપ, રોગ, અને મરણથી ભયવ્યાકુળ બનેલી માનવજાત માટે તો એ નાદ એ તો પયગમ્બરી પ્રકાશ હતો.

વૈદકક્ષેત્રમાં ચાલી રહેલા પ્રચંડ અને અસંખ્ય સૂરોવાળા કોલાહલમાં જેમના કાન નિસર્ગોપચારનો અભયનાદ સાંભળવા માટે ખુલ્લા હતા, જેમની બુદ્ધિ નિસર્ગોપચારને સમજવા જેટલી કુશાગ્ર હતી, અને જેમની ઇચ્છાશક્તિ એને અનુસરવા જેટલી દૃઢ હતી, એવા અસંખ્ય લોકો નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યા.

એમાંના એકનો અનુભવ, અને એની ઉપર લિન્ડલેરનું વિવેચન નીચે આપ્યાં છે:

+ "અપવાદથી જ નિયમ સાચો ઠરે છે."

૨૨

એપેન્ડિસાઈટીસ, ટાઇફોઇડ તાવ અને સેરીબ્રો–સ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસ

૨૦ વર્ષની પ્રૅક્ટિસમાં એપેન્ડિસાઈટીસના હજારો કેસોમાં, એક પણ વિષપ્રયોગ નહિ, એક પણ વાઢકાપ નહિ અને એક પણ મરણ નહિ !

પ્રિય ડૉ. લિન્ડલેર,

મેં ટૂંક વખત ઉપર મારી બહેનને અકસ્માત થવાથી ઘેર આવવા માટે આપનું આરોગ્યભવન છોડયું હતું. મને એમ લાગે છે કે એને લાગેલા પછાડથી કે પછી પછાડના આઘાતથી એને એપેન્ડિસાઈટીસનો હુમલો થયો. આ અકસ્માત પહેલાં એ એપેન્ડિક્સના પ્રદેશમાં દુઃખ લાગ્યા કરવાની ફરિયાદ કરતી, અને મને ભય હતો કે એને ત્યાં કંઈક દરદ હશે. પછાડ પછી ઉગ્ર એપેન્ડિસાઈટીસ શરૂ થયું, અને

હું ત્યાં પહોંચી એ પહેલાં તો દાક્તરે પોતાની સારવાર શરૂ કરી દીધી હતી.

હું ત્યાં આવી ત્યારે મેં મારી બહેનના અપેન્ડિક્સ ઉપર બરફની કોથળી લદાયલી જોઈ. તેમ જ એને ગુરદાના ભાગમાં દરદ હતું એટલે દાક્તરે એની પીઠ આયોડિનથી રંગી કાઢી હતી. સ્થાનભ્રષ્ટ થયેલા ગર્ભાશય માટે એ કોઈ જંતુનાશકના ડુશોનો ઉપયોગ કરતી. એને થતી વેદનાઓ દબાવવા માટે દાક્તરે દવાઓ ઝીંકે રાખી હતી.

ત્યાંના શિક્ષણવર્ગોમાં સોજાવાળા ભાગ ઉપર બરફના ઉપયોગમાં રહેલાં જોખમો વિષેની આપની ચેતવણી, તેમ જ દવાવાદી દાક્તરોએ ઑટોની સારવાર* કરી હોત તો શું પરિણામ આવત, એ બધાંનો ખ્યાલ આવતાં, મેં તુર્ત જ બરફની કોથળીઓ લઈ લીધી. દાક્તરની સારવાર હેઠળ એની સ્થિતિ સતત બગડતી જ ચાલી હતી. મેં રૂના ડૂચા બહાર કાઢ્યા, અને ગર્ભાશય માટે સાદા નવશેકા પાણીના ડુશોનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો.

મને ઘેર આવે એકાદ કલાક થયો હશે અને દાક્તર આવ્યો. આ મહાપુરુષ એપેન્ડિસાઈટીસના કેસોમાં એક્કો મનાતો. લોકોનાં આંતરડાં કાપી કાપીને એ ખૂબ પૈસાદાર બન્યો હતો, અને એણે એક મોટું મકાન બંધાવ્યું હતું, જેને

---

* જુઓ : નિસર્ગોપચાર—સર્વસંગ્રહ ભાગ ૨ જો "અમારી અગ્નિપરીક્ષા"

ગામલોકો "એપેન્ડિક્સ મહાલય" કહેતા હતા. એક રાત્રે એક મશ્કરો, દાક્તરના દરવાજા ઉપર નીચે મુજબનું પાટિયું લટકાવી ગયો હતો : "કતરાયેલાં એપેન્ડિકસોમાંથી આ મહેલ ચણાયો છે." મારાં કુટુંબીજનોએ એને બોલાવ્યો હતો, કારણ કે તેઓ મારી પેઠે નિસર્ગોપચારનાં અભ્યાસીઓ નહોતાં. જ્યારે એ પ્રવેશ્યો ત્યારે એણે કહ્યું : "આ સ્ત્રીને એકદમ હોસ્પિટલ ઉપર લઇ જવી પડશે. ત્યાં એનું એપેન્ડિક્સ કાપી કાઢવામાં આવશે. મેં બધી જરૂરી વ્યવસ્થા કરી દીધી છે." (સર્જનોનું સામાન્ય વલણ હમેશ આવું જ હોય છે.) મેં વિરોધ ઉઠાવ્યો અને જણાવી દીધું કે મારે એને જવા દેવી નથી. મારું આખું યે કુટુંબ દાક્તરના પક્ષમાં હતું, કારણ કે એણે એમને બધાંને ખૂબ ભડકાવ્યાં હતાં. સૌએ વિનંતી કરી કે મારે મારી બહેનને જવા દેવી. તેઓ દાક્તરને વધુ નાણાં મળે એવો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હતાં, જેથી એ વધુ મહેલો બાંધી શકે. તેઓ અતિશય ધ્રૂજી ઊઠયાં હતાં. મેં તો કહી દીધું કે મારી બહેનને જવું હોય તો તે મારા શબ ઉપરથી જાય. દાક્તરે મને કહ્યું : "તું એ જાણતી નથી કે જ્યારે એપેન્ડિકસ ફાટશે કે તુર્ત જ તારી બહેન મરી જશે?" મેં જવાબ આપ્યો : "હું એ માનતી નથી. ડૉ. લિંડલેર કહે છે કે જ્યારે કોઈ મોટું ગૂમડું ફાટે છે ત્યારે તે શરીરમાંથી ગંદું દ્રવ્ય કાઢી નાખવાનો કુદરતનો રસ્તો છે. જો એપેન્ડિકસ ફાટશે તો પરુ કોઠામાં વહેશે અને કુદરતની

યોજના મુજબ એ મળની સાથે બહાર નીકળી જશે. શરીરમાંથી એ ગંદકી દૂર થશે, અને દરદી સાજી થશે. એ તો બધું ઠીક, પણ હું તો એ જાણવા માગું છું કે મારી બહેનને હૉસ્પટલમાં લઈ જવા માટે તમે શું ફી લેશો ?" એણે જવાબ આપ્યો : "ત્રણસો ડૉલર" (આશરે ૯૦૦ રૂપિયા) મેં કહ્યું કે : "આ તો એક ભારે દલ્લો છે અને આમાંથી વધુમાં વધુ તને મળે છે. તું હૉસ્પિટલ સાથે કેવળ પૈસા બનાવવા માટે જ સંબંધ રાખી રહ્યો છું." પછી મેં મારાં સગાંવહાલાંને કહ્યું કે, "જુઓ, આ તમારું એપેન્ડિકસ નથી, અને એટલા માટે તમને એક શબ્દ પણ કહેવાનો અધિકાર નથી." પછી હું મારી બહેન તરફ ફરી અને કહ્યું કે : "એપેન્ડિકસ તારું છે અને હવે તારે નક્કી કરવાનું છે કે તારે હૉસ્પિટલમાં જવું કે અહીં જ રહેવું અને મને તારી જાત ઉપર કુદરતના ઉપચારો અજમાવવા દેવા." એણે જવાબ આપ્યો કે એની ઇચ્છા એમ હતી કે મારે એને મદદ કરવી. દાક્તર ક્રોધથી ગાંડો થઈ ગયો અને એણે કહ્યું : "આ સ્ત્રીના મરણ માટે તું જવાબદાર ગણાશે", એટલું કહી એણે એનાં શીશલાં એની થેલીમાં ભર્યાં અને બારણું પછાડી ચાલતો થયો.

પછીથી મેં બહેનના એપેન્ડિકસ ઉપર ઠંડા પૅકસ મૂકવા માંડ્યા, તેમ જ એ ગરમ થતાં જ એને બદલી નાખવા માંડ્યા. મેં એને ઉપવાસ કરાવ્યો અને માત્ર ફળરસો આપતી, જેનાથી

તાવ ઓછો થવામાં સહાય થતી. હું એને પાલખની ભાજીનો રસ આપતી. તેમ જ પાણીમાં ખાટું લીંબુ નિચોવી તે આપતી. લીંબુના રસમાં ખાંડ નહોતી નાખતી કારણ કે ખાંડ તાવને ખોરાક પૂરો પાડે છે.

એક બે દિવસમાં મારા દરદીની બેચેની વધી ગઈ, (દવા અને બરફ દ્વારા આચરવામાં આવેલા રોગદમન સામે જીવન-શક્તિનું પ્રતિકાર્ય) અને હું ખૂબ જ ગભરાઈ ઊઠી. એ એટલી વેદનાથી કણસતી કે મને ભય લાગ્યો કે એ મરી જશે. ત્યારે આ પ્રકારનો કેસ મટાડવાનું માથે લેવામાં મેં કેટલી ગંભીર જવાબદારી લીધી હતી એનો મને ખ્યાલ આવવા માંડ્યો. મને કોઈ જોઈ ન શકે એ માટે ભોંયરામાં ઊતરી અને મેં ત્યાં રડવાનું શરૂ કર્યું. દાક્તરે મને ધમકી આપી હતી કે : " જો તારી બહેન મરી જશે તો હું તને જેલમાં પુરાવીશ." હું અતિશય ગભરાઈ ગઈ, પણ મારે તો આગળ વધવું જ રહ્યું. કુદરત કસોટી ઉપર મુકાઈ હતી, અને મારી બહેનની જિંદગી જોખમ-માં હતી. મેં મારી સઘળી હિંમત એકઠી કરી, ઉપર ગઈ. તે વખતે મારી બહેનની આવી બગડતી જતી સ્થિતિમાં દાક્તરને ન બોલાવવા માટે મને મારું આખું કુટુંબ ઠપકો આપવા લાગ્યું. પણ આપે શિક્ષણવર્ગમાં ઓટોના કેસ વિષે જે કાંઈ કહ્યું હતું તેના જ મને વિચારો આવતા અને મેં કુદરતને એકનિષ્ઠાથી અનુસરવાનો ઠરાવ કર્યો. મારે મારી બાકીની બહેનો સાથે અને ઘરડી મા સાથે દાક્તરને ન બોલા-

વવા માટે સારી રીતે લડવું પડયું–અમારી વચ્ચે સતત લડાઈ ચાલ્યા કરતી.

ચોથે દિવસે બહેનની તબિયત સુધરી, એણે કણસવાનું બંધ કર્યું અને એને છૂટથી ઝાડા થવા માંડ્યા. કોઠામાંથી તો ગજબ ગંદકી નીકળી. છેવટે કોઈક વસ્તુના કઠણ પોપડા નીકળવા માંડ્યા. એમાંના ઘણા લોહી અને પરુથી ખરડાયલા હતા (એના ભવિષ્યનિદાન મુજબ જ થયું), બહેનની તબિયતમાં સુધારા ઉપર સુધારો દેખાવા માંડ્યો, અને મારું મન મોકળું થવા માંડ્યું.

પરુ વહેતું થઈ ગયા પછી એની શક્તિમાં જે અસામાન્ય સુધારો જણાયો એ ખરેખર આશ્ચર્યપ્રદ હતો.

અલબત્ત એ પાતળી તેમ જ સુકાઈ ગયેલી લાગતી હતી, પણ એનું બળ તો એકધારું તો વધતું જ ચાલ્યું. એક અઠવાડિયાને અંતે તો એ પથારીમાં બેઠી થઈ શકતી, અને મેં એને ઘન ખોરાકો આપવાની શરૂઆત કરવા માંડી. સ્ટ્રૉબેરી, પાલખ, થોડુંક જવનું બ્રેડ, છાશ અને એવો જ ખોરાક એને મેં આપ્યો. એની પરિસ્થિતિ વિષે દાક્તરો પાડોશીઓમાં પૂછપરછ કરતા હતા. તેઓ એવી આશા સેવતા હતા કે એ મરી ગઈ હશે, જેથી મને તેઓ સાણસામાં પકડી શકે. પણ એમની આશા વ્યર્થ ગઈ! એ તો જીવતી પણ રહી અને સાજી પણ થઈ.

બે અઠવાડિયાં પછી એણે પોતાની પથારી છોડી ત્યારે

એ મજબૂત, નીરોગી અને વધતા જતા આનંદવાળી દેખાતી. એ હવે સાજી થઈ ગઈ છે. રોગનો એક અંશ માત્ર એના દેહમાં રહ્યો નથી. અને એને એ હકીકતનો ઘણો આનંદ છે કે એનું એપેન્ડિકસ દાક્તરો માટે નવા મહેલો ચણાવવા ચાલ્યું ગયું નથી.

હવે દવાવાદીઓ વિષે : એ સાજી થયા છતાં એમણે મને ધાકધમકી આપવા માંડી, પણ હું સ્ટેટની કચેરીમાં ગઈ અને ત્યાં જઈ શોધી કાઢયું કે એક નાનકડી નાઠાબારી હતી, જેમાંથી હું ગિરફતાર થતી બચી શકું. અને એ નાઠાબારી એ હતી કે મારે એમ જાહેર કરવું જોઈએ કે હું "કોસ્મોપેથિક" ઉપચારો વાપરતી હતી. કારણ કે મેસેચુસેસ્ટસ સ્ટેટના કાયદા મુજબ કોસ્મોપથો ઉપર ત્રાસ વર્તાવી શકાતો નથી. આ રીતે મેં એમનો આટલો વિરોધ કરવા છતાં, તેઓ મને કશું જ કરી શક્યા નહિ.

મારી બહેન જ્યારે જ્યારે રસ્તા ઉપર જાય છે ત્યારે ત્યારે ભારે સનસનાટી ફેલાવે છે, કારણ કે એ એકલી જ એવી વ્યક્તિ છે કે જે બુઢ્ઢા એપેન્ડિકસ-શિકારી ડૉ. ડબ્લ્યુ...ના પંજામાંથી છૂટી હોય. એ દાક્તર ભારપૂર્વક જણાવે છે કે એની ઉપર આ રોગના વિશેષ હુમલાઓ આવશે. પણ હું કહું છું કે એમ કદી નહિ બને કારણ કે એનો ઉપચાર સંપૂર્ણપણે નિસર્ગોપચાર હતો.

એનું ગર્ભાશય પણ સારી સ્થિતિમાં અને યોગ્ય સ્થાને

છે. એ જ્યારે મોટરમાંથી પોતાની બેઠક ઉપરથી ઊથલી પડી ત્યારે એને થયેલી આ ઈજા, પણ દાક્તરો જેટલી દેખાડવા મથી રહ્યા હતા એટલી ગંભીર નહોતી.

હું આશા રાખું છું કે આ પત્ર આપણા શિક્ષણવર્ગ આગળ વાંચવાનો આપને સમય મળી રહેશે. આપ સૌ વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ભલામણ કરશો કે તેઓ ત્યાં અપાતાં ભાષણો એકચિત્તે સાંભળે, કારણ કે આ પ્રકારનું જ્ઞાન અમલમાં મૂકવાની માણસને ક્યારે જરૂર પડે છે એ કોઈ કહી શકતું નથી. આપે ઑટોના કેસની શી રીતે સારવાર કરી તેનું જે સરળ વર્ણન કર્યું હતું, તે જો મેં ના સાંભળ્યું હોત તો મારી બહેનની શી રીતે સારવાર કરવી તે મને ન સમજાયું હોત.

કુદરતનો વિજય થાઓ ! જો આપણે કુદરતને છૂટે હાથે કામ કરવા દઈએ અને દવાવાદીઓથી દૂર રહીએ, તો કુદરત આપણને કદી દગો દેતી નથી.

ડૉ. બીને અને આપના સ્ટાફની અન્ય વ્યક્તિઓને મારા ભાવપૂર્વકના પ્રણામ કહેશો. મારી પોતાની તબિયત તો ઠીક છે, પણ બહેનના કેસને અંગે હું ખૂબ થાકી ગઈ છું.

સહૃદયતાપૂર્વક આપની

ઈ—એ—સી."

(આ પત્ર ઉપર ડૉ. લિંડલેર નીચે મુજબ નોંધ લખે છે.)

"ફક્ત બે મહિના ઉપર જ મિસીસ સી. અમારી સાથે હતાં. એમનો પત્ર એ દર્શાવે છે કે, અમારી સંસ્થાના શિક્ષણ-વિભાગમાંથી ટૂંક વખતમાં પણ કેટલું વ્યવહારુ જ્ઞાન મેળવી શકાય છે. એમણે પોતાની બ્હેનના કેસમાં જે સારવાર યોજી તે જ સરળ અને સાદી સમજયુક્ત સારવાર બધા જ ઉગ્ર રોગોમાં આટલી જ કાર્યસાધકતાથી આપી શકાય છે. અને વધારે અગત્યનું તો એ છે કે જો ઉગ્ર રોગોની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા થાય, અને ત્યારપછી સાદી સમજવાળું જીવન ગાળવામાં આવે, તો મોટા ભાગના દાક્તરોને બીજા ધંધાઓ શોધી લેવાની ફરજ પડે.

"ધી "લિંડલેર મેગેઝીન" ના ભવિષ્યના કોઈ અંકમાં અમે એપેન્ડિસાઈટીસનાં કારણો અને એની સાદી કુદરતી સારવાર વર્ણવીશું. જગ્યાના અભાવને લઈને આ અંકમાં અમે એ આપી શકતા નથી.

"છેલ્લાં ૨૦ વર્ષો દરમિયાન અમે એપેન્ડિસાઇટીસના હજારો કેસોની સારવાર કરી છે, એમાંના ઘણાનું સ્વરૂપ તો અત્યંત ગંભીર હતું. છતાં ય અમે ઝેરી દવાઓનો કે સર્જિકલ વાઢકાપનો ઉપયોગ કર્યો નથી, અને અમે એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી. આ હકીકતો શિકાગો શહેરની "હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ" ની "હોસ્પિટલ ડેથ રેકર્ડ્સ" દ્વારા સિદ્ધ થઇ શકે એમ છે.

"એ જ મુજબ ટાઈફોઇડ તાવ, સેરીબ્રો-સ્પાઇનલ

મેનિન્જાઇટીસ અને બીજા સંહારક સ્વરૂપના ઉગ્ર રોગોમાં પણ અમારી સિદ્ધિઓ આટલી જ અપૂર્વ છે"*

ડૉ. લિંડલેરની ટાઈફોઈડ તાવની સારવાર એલોપથીની સારવારથી પૂરેપૂરી ઊંધી હતી. સંપૂર્ણ આરામ, કડક ઉપવાસ, જરૂરી જલોપચાર, શુદ્ધ હવા, માનસિક શાંતિ, મસાજ અને મેનિપ્યુલેશન તેમ જ દવાનિષેધ અને હિમનિષેધ એ એમની સારવારનાં સૂત્રો હતાં.

એ પોતાના ટાઈફોઈડના જ નહિ પણ ટાઈફોઈડ મેલેરીઆના દરદીઓને પણ કડક ઉપવાસ કરાવતા. ટાઈફોઈડ મેલેરીઆનો ક્રમ ૬ થી ૮ અઠવાડિયાં સુધી પહોંચે ત્યાં સુધી તો ઉપવાસ ચાલુ રહેતા, પણ તાવ ઊતરી ગયા પછી પણ એક અઠવાડિયું એ વધુ ઉપવાસ કરાવતા, જેથી આંતરડાને પુનર્રચના માટે પૂરતો સમય મળે !! ત્યાર પછી જ ધીમે ધીમે ક્રમશઃ આહારયોજના કરવામાં આવતી.

એને પરિણામે એમણે સત્તર વર્ષ દરમિયાન ટાઈફોઈડ કે ટાઈફોઈડ મેલેરીઆનો એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નહિ. એમના કેસોમાં આંતરડામાંથી થતા રક્તસ્રાવ જેવા ગંભીર ગૂંચવાડા કદી જોવામાં આવ્યા નહિ. તેમ જ દવાઓથી ઉત્પન્ન થતી અસંખ્ય પશ્ચાત્ અસરો, તેમ જ આંતરડાના અનેક કષ્ટસાધ્ય

---

* The Lindlahr Magazine Vol. 1 No. II

અને અસાધ્ય રોગોમાંનો એક રોગ એમના દરદીઓમાં જણાયો નથી.

પોતાનો દરદી બે-ચાર અઠવાડિયાં વહેલો પથારીમાંથી ઊઠે એવા લોભમાં એને ખૂબ ખવરાવતા અને દવાઓ પાતા દાક્તરો, દરદીઓની ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો વિચાર કરતા ક્યારે થશે ?

એ જ રીતે મેનિન્જાઈટીસમાં પણ એમણે સત્તર વર્ષમાં માત્ર એક જ કેસ ગુમાવ્યો. છેલ્લાં ચારેક વર્ષ થયાં ગુજરાતમાં અને મુંબાઈ ઇલાકામાં દવાવાદની શીળી છત્રછાયા હેઠળ મેનિન્જાઈટીસે કેટલો હાહાકાર વર્તાવ્યો છે એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. વિચારશીલ વાચકો એની સાથે નિસર્ગોપચારનાં આ પરિણામો સરખાવી જુએ.

૨૩

બળિયા

...આ ઉપરાંત બળિયાની બીજી એક અત્યંત અકસીર કુદરતી સારવાર છે :

દરદીને દૂધમાં બોળેલી ચાદરથી ચાદરસ્નાન આપો. દર ચાર કલાકે એક કલાક એને આવી ચાદરમાં દિવસ અને રાત વીંટી રાખો. એને લઈને પાંચ દિવસમાં તો સંપૂર્ણ મટાડ શકય બનશે, તેમ જ ચામડી ઉપર એક પણ ડાઘ નહિ રહે. જોન્સબર્ગ, ટ્રાન્સવાલના ડૉ. ડબલ્યુ. બી. સેમ્પસને આ સારવાર દશ વર્ષ ઉપરાંતના સમય સુધી નિષ્ફળતા સિવાય અમલમાં મૂકી છે. લંડનના પ્રખ્યાત ડૉ. જે. જે. જી. વિલકિનસને આ સારવારની પરીક્ષા કરી છે, અને એ એના ઉત્સાહી હિમાયતી છે. લંડનના બીજા નામાંકિત ડૉ. યંગરે ૪૦ વર્ષની પ્રેક્ટિસમાં અસામાન્ય સફળતા સાથે આ પ્રકારના ચાદરસ્નાનનો ઉપયોગ કર્યો છે.*

---

* The Medical Question by Dr. A. A. Erg N. D.

૨૪

મરડો

મરડાના ૯૭૮ કેસોમાં માત્ર ૧૫ નિષ્ફળતાઓ

ઝાડા અને મરડો એ ઘણા જ ગંભીર બાળરોગો છે. બીજા કોઈ પણ કારણથી મરતાં હોય એના કરતાં આ કારણથી અનેકગણાં બાળકો મરે છે.

આ રોગમાં અસામાન્ય રીતે સફળ નીવડેલી સફરજન-ચિકિત્સા વિષે અમે અગાઉ લખી ગયા છીએ.

હવે તો દવાવાદે પણ ઉઘાડેછોગ આ ચિકિત્સાને અપનાવી છે, અને જગતભરનાં દવાવાદી વૈદ્યકિય પત્રોમાં આ ચિકિત્સાનાં પરિણામો પ્રગટ થયાં છે. જુદાજુદા દેશોમાં ચોમેર પથરાયલા સંશોધકો એ મુદ્દા ઉપર એકમત છે કે સફરજનના ખોરાકની મરડા ઉપર અસામાન્ય શુભ અસર છે. આ સારવાર હેઠળ રોગનાં લક્ષણો ઝડપથી મોળાં પડે છે, એનાથી સામાન્ય

નિયમ તરીકે કાયમી રાહત મળે છે, અને સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનું તો એ છે કે આ એક **સલામત** સારવાર છે.

એક યાદીની અંદર ૧૯ દાક્તરો તરફથી આવેલા રિપોર્ટોના સારનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, કુલે ૯૭૮ કેસોને સારવાર આપવામાં આવી હતી. આ સારવાર ૯૬૩ કેસોમાં સફળ થઈ હતી, અને માત્ર ૧૫ કેસોમાં જ નિષ્ફળ ગઈ હતી.

બીજા રોગોમાં દાક્તરોની વ્યાપક થઈ પડેલી નિષ્ફળતાઓને મુકાબલે ૯૮% ઉપરાંતની સફળતા અસામાન્ય મનાવી જોઇએ.

અમે માનીએ છીએ કે આ દાક્તરોએ જો સાથે સાથે જલોપચારનો પણ અમલ કર્યો હોત તો એમને જે ૧૫ નિષ્ફળતાઓ મળી તે પણ ન મળત.

૨૫

બધી જાતના રોગો

મેજર રેજિનોલ્ડ એફ. ઈ. ઑસ્ટિન જેઓ એલોપથી અને નિસર્ગોપચાર એ બન્ને પદ્ધતિઓના સમર્થ વિદ્વાન હતા, તેઓ એમ માનતા કે એવા બહુ જ ઓછા કેસો હોય છે કે જ્યાં નિસર્ગોપચારથી દરદીને ઓછોવત્તો લાભ ન બતાવી શકાય. ૧૬ વર્ષની શુદ્ધ નિસર્ગોપચારની પ્રેક્ટિસમાં એમણે સેંકડો દરદીઓ ઉપર આ પદ્ધતિનાં અદ્‌ભુત પરિણામો જોયાં છે. તેઓ કહે છે કે: " હું નીચે ઉગ્ર અને હઠીલા રોગોની એક યાદી આપું છું, જે રોગો મટાડવામાં મેં કુદરતને (કુદરતી ઉપચારોથી) મદદ આપી છે.

ખીલ, એડીનોઈડ્સ, પાંડુરોગ, એપેન્ડિસાઈટીસ, હૃદયરોગ, આર્થ્રાઈટિસ, દમ, ગડગૂમડ, બ્રૉંકાઈટિસ, કબજિયાત, કોઠાનો સોજો, નાકની, ગળાની અને શ્વાસનળીની શરદી, શરદીથી આવેલી બહેરાશ, મધુપ્રમેહ, હૃદયની ગતિમાં અવ્યવસ્થા, જુદી જુદી જાતના મંદાગ્નિ, મરડો, ડિપ્થેરીઆ, ખરજવું, ટાઈફોઈડ

તાવો, એમ્ફીસેમા (Emphysema), હોજરીનો સોજો, હોજરીનું ચાંદું, ગાંઠિયો વા, પરમિયો, લોહીનું ઊંચું દબાણ, વિવિધ પ્રકારના માથાના દુખાવાઓ, હરસ, ઈન્ફલ્યુએન્ઝા, કમ્મરનો દુખાવો, મેલેરીઆ, ઓરી, જ્ઞાનતંતુઓનો સોજો, જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ, ન્યુમોનીઆ, પ્લુરસી, ફેફસાંનો ક્ષય, સંધિવાનો તાવ, રાંઝણ, બળિયા, સંગ્રહણી, સિફીલીસ, પહોળી અને શિથિલ થયેલી રક્તશિરાઓ (varicose veins) અને જુદા જુદા પ્રકારની સ્નાયુઓની અને સાંધાઓની અશક્તિઓ.

મારે એ ભાગ્યે જ કહેવાની જરૂર હોય કે દરેક દરદીને ઉપવાસ કરવાની ફરજ પડી નથી. મોટા ભાગના કેસોની અંદર તો દરરોજનાં બે જમણ, યુક્તાહાર અને પદ્ધતિસરની કસરતો મટાડ માટે પૂરતાં હતાં. કેટલાક દાખલાઓની અંદર મેનિપ્યુલેશનો, મસાજ અને જલોપચાર – ગરમ પાણીના ઉપચાર, પૅકસ, સ્નાનો ઈ. યોજવાની જરૂર પડી હતી.

વાચકોને માટે એ હકીકત જાણવાની રસપ્રદ થઈ પડશે કે, હઠીલા રોગના અનેક કેસો જે મારી પાસે મદદ માટે આવ્યા હતા, તેમણે રૂઢિચુસ્ત સારવાર ઘણા લાંબા વખત સુધી લીધી હતી, અને એ પદ્ધતિ એમને પરિણામો આપવામાં તદ્દન નિષ્ફળ નીવડી હતી. ”*

* Direct Paths to Health by Major Reginald F. E. Austin

આ પુસ્તકમાં તેમ જ "નિસર્ગોપચાર-સર્વસંગ્રહ ભા. ૨"માં "સમૂહકાર્યની સિદ્ધિઓ" એ પ્રકરણમાં આપેલાં વૃત્તાંતો કેવળ નિસર્ગોપચારની ઠાલી ફિશિયારી માટે આપવામાં આવ્યાં નથી.

આ વૃત્તાંતો રજૂ કરવામાં અમારો ઉદ્દેશ પ્રજાને ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં અંધશ્રદ્ધાથી દોરવાને બદલે બુદ્ધિથી દોરાતી કરવાનો છે.

દુનિયાના દેશદેશનાં આ વૃત્તાંતો છે. જર્મની, ઑસ્ટ્રિયા, ફ્રાન્સ, રશિયા, ઈંગ્લેંડ, અમેરિકા, ટ્રાન્સવાલ અને હિંદુસ્તાનના નિસર્ગોપચારકોનો સમૂહ-અનુભવ અહીં આગળ રજૂ થયો છે.

આ અનુભવ ઍલોપથીને એના નગ્ન સ્વરૂપમાં ઉઘાડી પાડી દે છે. એની સંહારલીલા આગળ મોટાંમાં મોટાં મહાયુદ્ધોનો સંહાર પણ ફિક્કો પડી જાય છે એ કથનમાં અતિશયોક્તિ નથી પણ અલ્પોક્તિ છે એ હકીકત અહીં સપ્રમાણ સિદ્ધ થાય છે.

આજે તો આપણા દેશમાં મરકીની માફક દવાવાદ ફેલાઈ રહ્યો છે. દિવસ ઊગ્યે નવી નવી હૉસ્પિટલોની યોજનાઓ પ્રજા આગળ "ગરીબોનું કલ્યાણ" કરવાના ઉદ્દેશથી રજૂ થાય છે. આપણા દેશમાં હૉસ્પિટલો અને દવાખાનાં વધારવાથી આપણે ગરીબોનું કલ્યાણ કરીશું? રોગો ઘટશે? આરોગ્યનું ધોરણ ઊંચું આવશે? આજે ઍલોપથી પાછળ ખર્ચાતા કરોડો રૂપિયા એ પ્રજાનાં નાણાંનો સદ્વ્યય છે?

આ બધાના પ્રશ્નો વિષે વિચારશીલ વાચકો પોતાના સ્વતંત્ર નિર્ણયો બાંધે એ જરૂરી છે.

નીચે ઉગ્ર રોગોમાં નિસર્ગોપચારનું મરણપ્રમાણ રજૂ કરવામાં આવ્યું છેઃ

ઉગ્ર રોગો	મરણપ્રમાણ	દરહજારે મરણપ્રમાણ
આંતરડાનો સોજો	૧૦ : ૦	?
બળિયા	૧૫ : ૦	?
કૉલેરા	૨૦ : ૧	૫૦
ટાઈફૉઈડ	૩૫ : ૧	૩૦
હડકવા	૧૦૦ : ૦	૦
ન્યુમોનીઆ	૧૦૦ : ૧	૧૦
ડિપ્થેરીઆ	૧૫૦ : ૧	૭
લાલ તાવ	૨૦૦ : ૦	૦
ટાઈફસ	૩૦૦ : ૦	?
ઓરી	૪૦૦ : ૦	૦
બધી જાતના ઉગ્ર રોગો	૬૦૦ : ૦	?
ઈન્ફલ્યુએન્ઝા	૮૦૦ : ૧	૧$\frac{1}{4}$
મરડો	૧૦૦૦ : ૧	૧
કાકડાનો સોજો		
નાકના મસાનો સોજો		
મેસ્ટોઈડાઈટીસ ઈ.	૧૦૦૦ : ૦	૦

હરેક પ્રકારના		
એપેન્ડિસાઈટીસ	૧૦૦૦ : ૦	૦
સામાન્ય સોજાઓ	૧૦૦૦ : ૦	૦
મેનિન્જાઇટિસ	?	?
પ્લેગ	?	?
ધનુર્વા	?	?
ઉટાંટિયું	?	?
કૂકડિયા ખાંસી	?	?
મેલેરીઆ	?	?

મેં જે મરણપ્રમાણુના આંકડાઓ મૂક્યા છે તે તો મારી પાસે જે કાંઈ પુરાવો એકઠો થયો છે તેને આધારે. જે રોગ વિષે મને માહિતી નથી ત્યાં માત્ર પ્રશ્નાર્થક ચિહ્ન મૂક્યું છે. પણ આ કાંઈ સંપૂર્ણ પુરાવો નથી, આના કરતાં તો અનેકગણો પુરાવો દેશદેશના નિસર્ગોપચારના સાહિત્યમાં સંશોધકોની રાહ જોતો પડ્યો છે.

અમે આ પુરાવાને અંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકારી લેવાની કોઈ વાચકને સલાહ આપતા નથી. જે દિવસે આ દેશમાં ઝનૂનને બદલે બુદ્ધિથી દોરવાતા આરોગ્ય–પ્રધાનો નિમાશે તે દિવસે અવશ્ય સૌ ચિકિત્સાવાદોની લાયકાત તપાસતું એકાદ કમિશન નિમાશે. એ કમિશન આગળ જે પુરાવો પડશે તે આના જેટલો જ અજોડ હશે એવી અમને શ્રદ્ધા છે. એ શ્રદ્ધા સદ્ધર છે, કારણ કે એના પાયામાં અભ્યાસ અને અનુભવ છે.

સમય:—નિસર્ગોપચાર હેઠળ જીવન અને આરોગ્યની પેઠે સમયની પણ અત્યંત કરકસર થાય છે. શરદી, સળેખમ, મેલેરીઆ, ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ડિપ્થેરીઆ, લાલ તાવ, કોલેરા, ઓરી, અછબડા, બળિયા, સેરીબ્રો-સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટિસ ઇ. રોગો એક જ અઠવાડિયામાં સારા થઈ જાય છે. અસામાન્ય કેસોમાં ૧૦ થી ૧૪ દિવસનો વખત લાગે છે. ટાઇફાઇડ સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયામાં મટી જાય છે. ઉગ્ર કેસો ૨ થી ૩ અઠવાડિયાં લે છે. ઉટાંટિયું સંધિવા વગેરે રોગો ૩ અઠવાડિયાંમાં મટે છે. ટાઈફોઈડ–મેલેરીઆ ૭ અઠવાડિયાં લે છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ અતિ વિરલ અપવાદો બાદ કરતાં કોઈ પણ ઉગ્ર રોગ ૪૨ દિવસથી વધારે ચાલતો નથી.

ગૂંચવાડા—બહુ જ ઓછા કેસોમાં બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં જણાય છે-ઓછી જીવનશક્તિને લીધે.

પશ્ચાત્—અસરો—બિલકુલ નહિ.

ખર્ચ—મફત સારવારથી માંડીને ૧૦૦ રૂ. સુધી હોઈ શકે.

માનસિક શાંતિ—માંદગીનું પરિણામ નિશ્ચિત હોવાથી અસામાન્ય માનસિક શાંતિ રાખી શકાય છે.

●

આધારભૂત પુસ્તકો

'The Hydropathic Encyclopedia' by Dr. R. T. Trall M. D.

'Direct Paths to Health' Major Reginald F. E. Austin R. A. M. C., M.R. C. S., L. R. C. P.

'Homoeopathy' by Sir John Weir K. C. V. O., M. B.

'Homoeopathic and Biochemic self-help' by Dr. R. V. Kulkarni.

Lindlahr Magazine.

દાંતનાં દર્દો

A diamond is not as precious as a tooth.

—**Cervantes**

એક હીરો પણ દાંત જેટલો કીમતી નથી.

—**સર્વાંટીસ**

આજે આપણે દાંતનાં દર્દોથી રિબાતા દર્દીઓની સંખ્યા જોઈએ અને એની ઉપર વિચાર કરીએ તો આપણને ખરેખર આપણી કહેવાતી “ સંસ્કૃતિ ” માટે શરમ ઉત્પન્ન થયા વિના રહે નહિ. દંતવૈદક એ સર્જરીની પેઠે અવશ્ય એક ઉપયોગી અને લોકહિતકારક ધંધો છે, પણ આ ધંધાને ઉત્પન્ન કરનાર અને પોષનાર કારણોમાંથી મોટા ભાગનાં કારણો એવાં છે કે જેમને સહેલાઈથી નિવારી શકાય. સંસ્કૃતિની આદર્શ સ્થિતિ તો એ છે કે જેમાં દાક્તરો, સર્જનો અને દંતવૈદો

ઓછામાં ઓછા હોય, આ ત્રણે ધંધાઓની વૃદ્ધિ એ સંસ્કૃતિની નહિ પણ વિકૃતિની સ્થિતિ મનાવી જોઈએ.

દાંતની રચના અને ઉપયોગિતા

આપણને બે જડબાં છે એમાંથી નીચેનું જડબું એક હાડકાનું અને ઉપરનું બે હાડકાંનું બનેલું છે. સામાન્ય રીતે દાંતની સંખ્યા ૨૮ થી ૩૨ ની હોય છે. ૩૨ દાંતમાંથી ચાર દાંત કાપવામાં, આઠ દાંત બોલવામાં અને વીસ દાંતો ખોરાકને દળવાના કામમાં આવે છે. વાળ અને નખની પેઠે દાંતના પણ બે ભાગ પાડી શકાય–પેઢાની અંદરના અને પેઢાની બહારના. પેઢાની બહારના દાંત ઉપર એનેમલને નામે ઓળખાતું કઠણ પડ આવેલું છે. પેઢાની અંદરના દાંત ઉપર સિમેંટને નામે ઓળખાતું પાતળું પડ આવેલું છે. દાંતની ઠેઠ અંદરના ભાગમાં પોલાણ હોય છે, તેમાં પોચો પદાર્થ હોય છે તેની મારફતે તેને પોષણ મળે છે.

દાંતનો મુખ્ય ઉપયોગ તો ઘંટી તરીકે છે. આપણા ખાદ્ય પદાર્થોને દાંત સારી પેઠે દળીને પચવા યોગ્ય બનાવે છે.

સ્પષ્ટ રીતે બોલવામાં દાંતની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. અનેક લોકોની વાતચીત અસ્પષ્ટ હોય છે એનાં કારણોમાં અયોગ્ય દાંતોનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની ખામી જ્યારે આવા લોકોને ટેલિફોન મારફતે સાંભળીએ છીએ ત્યારે વિશેષ જણાઈ આવે છે. એ જ રીતે દાંતનું અસ્તિત્વ અથવા

તો અભાવ માણસના દેખાવમાં ઘણો ફેર પાડી દે છે. ઘણા લોકોના આકર્ષકપણાના મૂળમાં એમના નિર્મળ હીરા જેવા દાંત અને હસમુખો ચહેરો રહેલાં હોય છે.

દાંત શી રીતે બગડે છે?

દાંત બગડવા માટે પ્રજામાં પ્રચલિત અને સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત એ છે કે દાંતના રોગોનું કારણ વિવિધ પ્રકારના રોગજંતુઓ છે અને એનું કારણ સ્થાનિક ગંદકી છે. એટલા માટે દાંતના રોગો સામે રક્ષણ તરીકે ટૂથબ્રશ અને પેસ્ટને આગળ ધરવામાં આવે છે. અસંખ્ય દાક્તરો ખરાબ દાંતને પાયોરીઆ, સંધિવા, સળેખમ, અપચો, કેન્સર, કલેજાના રોગો, માથાનો દુઃખાવો, આંખના રોગો, નાકના રોગો, ગળાના રોગો તેમ જ હૃદયરોગ માટે જવાબદાર ગણે છે.

કેટલાક દાક્તરો એટલી હદ સુધી કહે છે કે માણસના ૯૯ ટકા રોગનું મૂળ એના મોંમાં છે. આ માન્યતાના આધારે સંધિવા તેમ જ બીજા રોગોમાં સાજાસમા દાંત ખેંચી કાઢવામાં આવે છે અને કાકડાઓ વધેરી નાખવામાં આવે છે.

શરીરના લગભગ બધા જ રોગો માટે કેવળ ખરાબ દાંતોને જવાબદાર ગણવા એમાં બેહદ અતિશયોક્તિ છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે કબજિયાત સૌ રોગનું મૂળ છે, બીજા કેટલાક લોકોને હોજરીના બગાડમાં રોગવૃદ્ધિનું મૂળ દેખાય છે, એ જ રીતે માણસનાં બધાં દુઃખદર્દો માટે બેઢાડુ જિંદગી ને અયોગ્ય

ખોરાકને અને ખરાબ દાંતોને જવાબદાર ગણનારો વર્ગ ઘણો મોટો છે. આ બધા લોકો આરોગ્યના પ્રશ્નની એકાદ બાજુ લઈને એને વિષે એટલી બધી અતિશયોક્તિ કરે છે કે એના જેટલા જ મહત્ત્વના બીજા પ્રશ્નોની ઉપેક્ષા કરવાને લોકો લલચાય. ખરાબ દાંત તંદુરસ્તી ઉપર અવશ્ય અશુભ અસર ઉપજાવે છે, પણ એટલા માટે એમને સૌ રોગોના એક માત્ર કારણ તરીકે સ્વીકારી શકાય નહિ. એ જ રીતે ખરાબ દાંત માટે સ્થાનિક ગંદકીને અને રોગજંતુઓને જવાબદાર ગણવાં એ પણ એક અધૂરો ખ્યાલ છે.

વધુ મહત્ત્વનાં કારણો

પાસ્તરની જંતુવાદની શોધ પછી લગભગ બધા જ રોગોનું કારણ જુદા જુદા પ્રકારના રોગજંતુઓ ગણાવા માંડ્યા. આ દૃષ્ટિબિંદુ ઉપર જ્યારે બધા જ વૈજ્ઞાનિકો લગભગ એકમત હતા, ત્યારે ડૉ. લામન જેવા નિસર્ગોપચારકોએ પોતાનો સ્વતંત્ર અવાજ ઉઠાવ્યો. એમણે એ શોધ્યું અને સિદ્ધ કર્યું કે દાંતના રોગો તેમ જ અન્ય અનેક રોગોનાં મૂળમાં શરીરને આવશ્યક એવી ચેતનક્ષારોની ઓછી–વધતી તૂટ છે. લામન પછી લિંડલેર, ટિલ્ડન, મેકકેન, એર્ઝ અને ઑટોકાર્ક જેવા આહારશાસ્ત્રીઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ ચેતનક્ષારોની જરૂરિયાત વિષે અને એના અભાવથી આવતાં દુષ્પરિણામો વિષે ખૂબ પ્રચાર કર્યો છે. આલફ્રેડ મૅકકેને પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન મેંદો, રવો, સફેદ ખાંડ તેમ જ બીજા નિઃસત્વ ખોરાકો સામે

જમ્બરી જેહાદ જગાવી હતી. એની બળવાન અનુનમ અને તીખી કલમે આહારસુધારાના કાર્યને અમેરિકામાં જબ્બર વેગ આપ્યો હતો. દંતવિદ્યાની બાબતમાં આજે દાક્તરો અને દંતવૈદ્યો બે છાવણીઓમાં વહેંચાઈ ગયા છે. એક વર્ગ દંત-રોગોના મુખ્ય કારણ તરીકે મોંની અશુદ્ધિને અને રોગ-જંતુઓને માને છે, જ્યારે બીજો એક વર્ગ પોષક આહાર ઉપર વિશેષ ઝોક મૂકે છે. એમની દૃષ્ટિએ દંતરોગનું મુખ્ય કારણ અયોગ્ય આહાર છે, જ્યારે રોગજંતુઓ એ ગૌણ કારણ છે.

શારીરિક અને સ્થાનિક કારણો

દાંતના રોગોનાં અનેક કારણોમાંથી નીચેનાં કારણો મહત્ત્વનાં છેઃ

(૧) પરિશ્રમનો અભાવ

આપણી ખોરાક તૈયાર કરવાની રીતો એવી છે કે જેથી ચર્વણક્રિયાને ઓછામાં ઓછું ઉત્તેજન મળે. **કુદરતનો કાયદો છે કે જેને જીવતા રહેવું હોય તે શ્રમ કરે.** જે અંગ એક વા બીજા કારણને લઈને નિરુદ્યમી બની જાય છે તે ધીમે ધીમે ખોટું પડે છે, રોગી બને છે, અને અંતે તેનો નાશ થાય છે. દાંતને નિયમિત કસરત ન મળવાથી દાંતના મૂળમાં વહેતો રક્તપ્રવાહ શિથિલ બને છે, એને પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને દાંત નબળા પડે છે.

(૨) નિઃસત્વ ખોરાકો

મેંદો, રવો, પોલીશ કરેલા ચોખા, સફેદ ખાંડ, મીઠાઈ, ફરસાણ ઇત્યાદિ ખોરાકો અનેક રીતે નુકસાન કરે છે. સૌથી પહેલું તો, આ ખોરાક લોહીને સમૃદ્ધ કરવા માટે જોઈતાં જીવનતત્ત્વો ધરાવતો હોતો નથી, બીજું, વિશેષ પ્રમાણમાં સ્ટાર્ચ અને ખાંડ ખાવાથી એ શરીરમાં આકઝેલિક ઍસિડ પેદા કરે છે. આ ઍસિડ શરીરને માટે અત્યંત નુકસાનકારક હોવાથી કુદરત એને ચૂના સાથે ભેળવી પેશાબ વાટે કૅલશિયમ ઑકઝેલેટના ગાંગડાના રૂપમાં શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે. આપણે જો સરખામણી કરવી હોય તો ઑકઝેલિક ઍસિડની ચોર સાથે અને ચૂનાની પોલીસ સાથે કરી શકીએ. જો સમાજમાં ચોર ન હોય તો એને પકડનાર પોલીસ જેમ રચનાત્મક કાર્યમાં લાગી જાય, તેમ ઍસિડોના નાશ માટે ચૂનાનો દુર્વ્યય ન થતો હોય તો એ ચૂનો દાંતની રચનામાં વપરાય.

(૩) ખરાબ રસોઈ

ખાદ્યપદાર્થો તૈયાર કરવામાં કારખાનાંઓ અનેક કીમતી તત્ત્વોનો નાશ કરે છે એ જાણે ઓછું હોય તેમ બાકી વધેલાં તત્ત્વોનો રસોડામાં નાશ થાય છે. શાકભાજી અથવા ભાત ઓસાવીને એમાંનું પાણી ફેંકી દેવાથી અનેક કીમતી ક્ષારો અને જીવનદ્રવ્યો નિરર્થક વહી જાય છે, એ ઉપરાંત આપણા ખોરાકમાં ભાત, ખીચડી, શીરો, ફરસાણ અને એવા જ

બીજા પાણી પીને પોચા બનેલા પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાથી દાંતને જરૂરી પરિશ્રમ મળતો નથી, અને લાંબે વખતે એ પરિશ્રમના અભાવનાં ભૂંડાં ફળ દેખાયા સિવાય રહેતાં નથી.

(૪) ખાનપાનની કુટેવો

ઉતાવળા ખાવાની ટેવ, પૂરતું ચાવ્યા વિના ખોરાક ઉતારી જવાની ટેવ, ગરમાગરમ રસોઈ અને ઠંડાં પીણાંનો શોખ, બરફના ટુકડા કાયમ ચાવ્યા કરવાની કુટેવ તેમ જ મીઠાઈનો બેહદ ઉપયોગ, દાંતને અવશ્ય નુકસાન કરે છે.

(૫) શ્વાસોચ્છ્વાસ

મોઢેથી જાગતાં અને ઊંઘતાં શ્વાસ લેવાની કુટેવ દાંતને માટે હાનિકારક છે. આ ટેવથી બાળકના દાંત વાંકાચૂકા આવી એનો ચહેરો કદરૂપો થવાનો, તેમ જ કાકડાનો સોજો, ફેફસાંનાં દર્દો કે ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ છે. આ ટેવની એના બુદ્ધિ-વિકાસ ઉપર પણ અસર પહોંચે છે.

(૬) દાંતનો દુરુપયોગ

અખરોટ, બદામ, સોપારી, બરફ અને એવા સખત પદાર્થો દાંતથી અવારનવાર ભાંગવાથી કે ભાંગવાનો પ્રયત્ન કરવાથી દાંતો ઉપર બેહદ અને અણસરખું દબાણ આવે છે અને લાંબે વખતે તેની પણ ખરાબ અસરો જણાય છે, એ ઉપરાંત અંગબળના પ્રયોગોની અંદર દાંતથી વજન ઉપાડવામાં

ઘણી વખત ધડા વગરની મહેનત કરવામાં આવે છે અને આ પ્રકારનો અતિશ્રમ પોતાનો બદલો અવશ્ય લે છે.

(૭) વ્યસનો

પાન સોપારી તમાકુ ચાવવાની ટેવ, ધૂમ્રપાન અને ગળપણનાં દુર્વ્યસનો દાંતને ઘણું નુકસાન કરે છે.

(૮) આનુવંશિકતા

બાળક જ્યારે ગર્ભમાં હોય છે ત્યારે માતાના ખોરાકની એની ઉપર અત્યંત પ્રબળ અસર પહોંચે છે. એ સમયે માતાના ખોરાકમાં જો પૂરતાં પોષક તત્ત્વો ન હોય તો તેની અસર બાળકના શરીરના તેમ જ દાંતના બંધારણ ઉપર પડે છે. ઘણી વખત આપણે ઘણી સગર્ભા સ્ત્રીઓના વાળ ઊતરી જતા જોઈએ છીએ, એનું કારણ એ હોય છે કે માતાના ખોરાકમાં બે જીવની જરૂરિયાત માટે પૂરતો ચૂનો હોતો નથી, એટલે શરીરમાંના ચૂનાની ન્યૂનતાને અંગે હાડકાં અને દાંતમાં સંઘરાયલો અનામત ચૂનો વપરાય છે અને ચૂના માટે ચાલી રહેલા બે જીવનના વિગ્રહમાં કુદરત નવા જીવની તરફેણમાં પોતાનું પલ્લું ઝુકાવે છે. જો બેમાંથી એકને જ જિવાડવાનું હોય તો કુદરત જૂના જીવને બદલે નવા જીવને જિવાડવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

(૯) બાળઉછેર

આરોગ્યરક્ષણ અને રોગનિવારણની દૃષ્ટિએ પણ બાળ-

ઉછેરનો પ્રશ્ન અત્યંત મહત્ત્વનો છે. નાનપણમાં જો સારું શરીર બંધાયું હોય તો જુવાનીમાં અને પાછલી જિંદગીમાં એ પૂરતા પ્રમાણમાં દુરુપયોગ સહન કરી શકે છે. ઊગતાં બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ, મધ, તાજી ભાજીઓ અને ફળો આપવાં જોઈએ. બાળકને નાનપણથી જ ચા, કૉફી, પતાસાં, ચૉકલેટ અને મીઠાઈની ટેવ પાડવી ન જોઈએ. દરરોજ નિયમિત સમયે ૧૫ મિનિટથી અરધા કલાકનું સૂર્યસ્નાન અપાવું જોઈએ, જે એમનાં દાંત અને હાડકાં મજબૂત બનાવવામાં જરૂરી મદદ કરશે. બાળક રાંધેલું અન્ન ખાતું થાય તેની સાથે સાથે જ એને મીઠાના કોગળા કરવાની અને નિયમિત દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આટલું કર્યા છતાં યે જો દાંતમાં કંઈ પણ ખામી જણાય તો કોઈ સારા ચિકિત્સક કે દંત-વૈદ્યની સલાહ લેવી.

(૧૦) પાચનક્રિયાની વિક્રિયા

આખી અન્નનળીના અવયવો એક બીજા સાથે સંકળાયેલા છે. એમાંનો કોઈ પણ એક અવયવ બગડતાં બીજા અવયવ ઉપર અવશ્ય ખરાબ અસર ઉપજાવે છે. કાયમી અપચો અથવા તો કબજિયાત દાંતને અવશ્ય ખરાબ કરે છે, એ જ રીતે ખરાબ દાંતથી ખોરાક બરાબર ચાવી શકાતો નથી અને દાંતનાં મૂળમાં થતાં ઝેરો પેટમાં જઈને અપચો અથવા કબજિયાત ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે એક ઝેરી રોગચક્ર રચાય છે.

(૧૧) સ્થાનિક ગંદકી

સ્થાનિક શુદ્ધિ ઉપર દાક્તરો, દંતવૈદ્યો અને ઘણા લેખકો તરફથી અતિશય ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. ઘણા લોકો તો મોંની ગંદકીને જ પાયોરીઆનું એક માત્ર કારણ સમજે છે. આ દૃષ્ટિબિંદુ બરાબર નથી. સ્થાનિક ગંદકી રોગને અવશ્ય આમંત્રણ આપે છે પણ માણસ જો આહારવિહારમાં ગમે તેવો બેદરકાર રહે અને દાંતની ચોખ્ખાઈ ઉપર જ પોતાનું બધું ધ્યાન કેંદ્રિત કરે તોપણ એ દંતરોગોમાંથી છટકી શકે નહિ. સ્કર્વી કે પાયોરીઆ જેવા રોગો દેખા દેતાં પહેલાં લાંબા સમય સુધી લોહીની અંદર અશુદ્ધિઓ અને ન્યૂનતાઓનો વિકાસ થયા જ કર્યો હોય છે. શરીરના બીજા કોઈ આંતર-અવયવ કરતાં મોંની જ શુદ્ધિનો આટલો બધો આગ્રહ શા માટે રાખવામાં આવે છે એનો જવાબ એ છે કે સંસ્કૃત રહેણી-કરણી અને રસોઈની ટેવ. પશુપંખીઓ દાતણ નથી કરતાં હોતાં છતાંયે એમને પાયોરીઆ થતો નથી. તેઓ સ્કર્વીથી પીડાતાં નથી. જંગલી, અર્ધ જંગલી અને ગામડાંની પ્રજામાં પણ દંતરોગોનું પ્રમાણ બહુ ઓછું હોય છે. અને આપણે ઘણી વખત જોઈએ છીએ કે વ્યક્તિગત રહેણીકરણીમાં સ્વચ્છ નહિ એવા રબારીઓ અથવા લારી ખેંચનારા મજૂરોના દાંત અદેખાઈ ઉપજાવે એવા સફેદ હોય છે, એનું કારણ જો જોવા જઈએ તો એ જ મળી આવે કે એમના ખડતલ જીવનથી એમનો બધો ખોરાક સારી રીતે પચી જાય છે અને

દાંત તરફ બેદરકાર રહેતા હોવા છતાં યે એ બેદરકારીની ખરાબ અસરોમાંથી એ મોટે ભાગે મુક્ત રહે છે.

રાંધેલો ખોરાક દાંતને બગાડવામાં નીચેની રીતે મદદરૂપ થાય છે:

(૧) એ ખોરાક અતિશય પોચો થવાથી ચાવવાને ઉત્તેજન આપતો નથી, જેથી દાંતનાં મૂળમાં જોઈતા પ્રમાણમાં લોહી આવી શકતું નથી.

(૨) એ ખોરાકની જે કણીઓ દાંતમાં ભરાઈ રહે છે તે નિર્જીવ હોવાથી દાંતમાં સદૈવ વસતા જંતુઓ એની ઉપર તૂટી પડી એનો નાશ કરી અનેક સંહારક ઍસિડોને જન્મ આપે છે, જેમના સતત સંસર્ગથી દાંત નબળા પડે છે.

જો આપણે ફક્ત ફળફળાદિ અને કંદમૂળ ઉપર રહેતા હોઈએ અને મહેનતુ જીવન ગાળતા હોઈએ તો દાતણ કે ટૂથબ્રશની ઝાઝી આવશ્યકતા નથી રહેતી; પણ જ્યાં સુધી બેઠાડુ જિંદગી અને અતિ રસોઈનાં અનિષ્ટો મોજૂદ છે ત્યાં સુધી દાંતની સ્થાનિક શુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે. ચૂલો અને દાતણ બન્ને સાથે સાથે જનમ્યાં છે.

(૧૨) રચનાની વિકૃતિ

નાનપણમાં દૂધિયા દાંત પડી ગયા પછી જે નવા દાંત ઊગે છે એ જો વાંકાચૂકા ઊગ્યા હોય તો એમાં ગમે તેટલી મહેનત છતાં યે કચરો ભરાઈ રહે છે, કહોવાય છે અને દાંતનાં અનેક દર્દોને જન્મ આપે છે.

દંતરોગોનો અટકાવ અને ઉપચારો

હવે આપણે દંતરોગોને શી રીતે અટકાવી શકાય તેમ જ મટાડી શકાય એ જોઈએ. નીચે રજૂ કરવામાં આવેલી સૂચનાઓને જો કાળજીપૂર્વક અમલમાં મૂકવામાં આવશે તો દાંત નીરોગી રહેશે, એના રોગો અટકશે અને દાંત તરફથી કોઈ તકલીફ તમારે વેઠવાની નહિ રહે.

આ સૂચનાઓનો મોટો ભાગ અમલમાં મૂકવાથી સામાન્ય દંતરોગો અને તદ્દન શરૂઆતનો પાયોરીઆ પણ મટશે. નિસર્ગોપચારમાં જે ઉપચારો રોગને અટકાવવા માટે સૂચવવામાં આવે છે તે જ ઉપચારો રોગને મટાડવા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે. **સ્વાસ્થ્યરક્ષા એ જ નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સા** છે. જો કે રોગને અટકાવવા માટે જેટલા વખતની જરૂર છે તેના કરતાં રોગને મટાડવા માટે ઘણા લાંબા સમયની જરૂર છે.

દાંતને કસરત આપો.

આપણને દાંત કુદરતે ઉપયોગ માટે આપ્યા છે. અનુપયોગી અંગ અશક્ત થાય, જૂઠું પડે, સડી જાય અને નાશ પામે એ કુદરતનો કાયદો છે. કુદરત કહે છે: "મેં તમને અંગ ઉપયોગ માટે આપ્યું છે. એને જીવતું રાખવાની શરત એક જ છે અને તે એ કે તમે એને વાપર્યા કરો. તમારે એને વાપરવું ન હોય તો મને એનો નાશ કરવા દો. નાહકનો બોજો શા માટે વેંઢારો છો?"

એટલે આપણે તો કુદરતના આ અટલ નિયમને માન આપ્યે જ છૂટકો.

ખોરાકમાં ૬ ખોરાક કાચો અને શેકેલો હોવો જોઈએ. શેરડીની મોસમમાં પ્રમાણસર શેરડી ચાવતા રહો. સવારના પહોરમાં નાસ્તા તરીકે અથવા તો જમ્યા પછી ચાર કલાકે શેરડી ચાવવાની રાખવી. શેરડીની સાથે કંઈ ન લેવું.

ખાંડના હિમાયતીઓ એક ભ્રામક દલીલ અવારનવાર કરતા રહે છે. તેઓ કહે છે કે વેસ્ટ ઇન્ડિઝના રહેવાસીઓ તેમ જ શેરડીના વાવેતર ઉપર કામ કરતા મજૂરોનાં પેટમાં સારા પ્રમાણમાં ખાંડ જાય છે, છતાં યે એમના દાંત મજબૂત, ચોખ્ખા અને સફેદ હોય છે. જો ખાંડથી દાંત ખરાબ થતા હોય તો આ બધા ય લોકો બોખા જ હોવા જોઈએ!

હવે સાચી હકીકત તો એ છે કે એ મજૂરો પોતાને જોઈતી ખાંડ કમાય છે. તેઓ પોતાની ખાંડ બે રીતે કમાય છે; એક તો તેઓ પોતાના ગુજરાન માટે સખત શારીરિક પરિશ્રમ કરે છે–એને પરિણામે શરીરમાંની સઘળી ખાંડ સંપૂર્ણ રીતે હજમ થઈ જાય છે. બીજું, તેઓ શેરડી ચાવીને પોતાના શરીરમાં ખાંડ દાખલ કરે છે. તૈયાર ખાંડ ખાવી અને શેરડી મારફતે તેને લેવી એ બે વચ્ચે ઘણો જ તફાવત છે. સાકરનો એક ગાંગડો કે પતાસું આપણે મોંમાં મૂકીને એક મિનિટમાં ખલાસ કરીએ અથવા તો ચા કે સરબતમાં નાખીને થોડી મિનિટોમાં જ એને પી જઈએ, જ્યારે ખાંડનો એક

સામાન્ય ગાંગડો શેરડી મારફતે શરીરમાં દાખલ કરવાનો હોય તો એ દાંતની કસરત તેમ જ સારો એવો સમય માગી લે છે.

શેરડી ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે. અમુક અંશે એ દાતણની પેઠે દંતશુદ્ધિનું કાર્ય પણ કરે છે. પેટમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ખાંડ જાય છે, સાથે સાથે ચૂનો, લોહ અને બીજા કીમતી ખનીજ ક્ષારો શરીરને મળે છે અને એ ચૂનો વળી પાછો દાંતના બંધારણમાં મદદગાર બને છે. એ રીતે જોતાં સફેદ ખાંડ જ્યારે દરેક દૃષ્ટિએ નુકસાનકારક છે ત્યારે શેરડો ચૂસવાની ટેવ દરેક રીતે પ્રશંસાપાત્ર છે.

શેરડી ઉપરાંત સફરજન, સૂકાં ફળો, રોટલા તેમ જ ચણા જેવા કઠણ પદાર્થો ચાવવાની દાંતને સતત તાલીમ મળ્યા કરવી જોઈએ. શેરડીની મોસમ ન હોય અને કોઈ ને કોઈ કારણને લઈને દાંતને પૂરતું ચાવવાનું કામ ન મળતું હોય ત્યારે દાંતને નીચેની રીતે કસરત આપી શકાય: એક નાનો ટુવાલ અથવા તો નૅપકીન લઈને એને ચારથી આઠ ગણી ગડી વાળી એનો એક છેડો મોમાં દાખલ કરો. વધુમાં વધુ દાંતથી છેડા ઉપર સરખું દબાણ લાવો. ત્યાર પછી એના બીજા છેડાને બન્ને હાથમાં પકડી ઉપર, નીચે, સામે, જમણી બાજુ અને ડાબી બાજુ ધીમે ધીમે ખેંચો. ધીમે ધીમે દિનપ્રતિદિન હાથનું ખેંચાણ અને દાંતની પકડ મજબૂત બનાવતા જાવ. જો નિયમિત રીતે આ કસરત કરવામાં આવશે

તો દાંતની મજબૂતી અને તંદુરસ્તી ઉપર એ અસામાન્ય શુભ અસર ઉપજાવશે.

દાંતને પોષણ આપો

દાંતને કસરત પછી બીજી જરૂર પોષણની છે. પોષણના પ્રશ્નને બે બાજુઓ છે. નિઃસત્ત્વ ખોરાકોનો ત્યાગ અને પોષક ખોરાકોનો સ્વીકાર. નિઃસત્ત્વ ખોરાકોમાં સૌથી પહેલું સ્થાન હું ખાંડને આપું. દાંતનાં દર્દોની દૃષ્ટિએ જ નહિ પણ બીજા અનેક રોગોની દૃષ્ટિએ ખાંડનો ત્યાગ અથવા તો અતિશય મર્યાદિત ઉપયોગ અત્યંત આવશ્યક છે. દુનિયામાં કોઈ પણ દેશ જો વધુમાં વધુ ખાંડ ખાતો હોય તો તે અમેરિકા છે, અને આ વ્યભિચારનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે, અમેરિકામાં દુનિયાના કોઈ પણ દેશ કરતાં વસ્તીના હિસાબમાં વધુમાં વધુ દંતવૈદ્યો છે અને ત્યાં કેન્સર, મીઠી પેશાબ, હૃદયના રોગો અને પાયોરિયા બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યા છે.

અમેરિકાના હિસાબે આપણે ત્યાં આ અનિષ્ટ ઓછા પ્રમાણમાં છે, છતાં યે એ દિવસે દિવસે વધતું ચાલ્યું છે અને જો આપણે વેળાસર નહિ ચેતીએ તો ખાંડ પોતાની પાછળ પોતાનાં મહાન અનિષ્ટોની એક હારમાળા લઈ આવશે. ખાંડથી થતાં નુકસાનોનો જેમને જેમને સ્પષ્ટ ખ્યાલ છે તેઓને એમ લાગે છે કે દારૂનિષેધના પ્રશ્ન કરતાં ખાંડનિષેધનો પ્રશ્ન વધારે મહત્ત્વનો છે, અને દારૂના પીઠા કરતાં પણ કંદોઈની દુકાન પિકેટીંગને વિશેષ પાત્ર છે. ખોરાકમાં ખાંડ પછી

મીઠાઈ, ફરસાણુ, થૂલા વિનાનાં અનાજો, ચા, કૉફી, કોકો, સરબતો અને બજારુ પીણાંને બાતલ કરી એમનું સ્થાન આખાં અનાજો, ફળો, શાકો, ભાજીઓ, દૂધ, છાશ અને મધને આપવું જોઈએ. એ જ રીતે રસોઈ પણ સંરક્ષક બનાવવી અને ખોરાકમાં તળેલા તેમ જ બાફેલા ખોરાકોનું પ્રમાણ અતિશય ઓછું કરી નાખવું જોઈએ.

ટેવો બદલો

અતિશય ગરમાગરમ રસોઈ અને ઠંડા પીણાની ટેવ કાયમ રાખીને દાંત સુધારવા મથવું એ ભસવાની સાથે લોટ ફાકવા જેવો પ્રયોગ છે. જેઓ કાયમ આવો અગ્નિ ખાવાનો અખતરો કર્યા કરતા હોય તેમના દાંત અકાળે ખરી જાય તો તેમાં તેમણે તાજુબી પામવાનું કશું કારણ નથી.

આપણે અતિશય ગરમ ખોરાક ખાવાની ટેવ કેવળ દાંતને જ ખરાબ નથી કરતી પણ હોજરીને, આંતરડાંને અને આખી અન્નનળીને ભયંકર નુકસાન પહોંચાડે છે. એક નિયમ તરીકે લોહીની ગરમી કરતાં વધારે ગરમ ખોરાક લેવાવો ન જોઈએ, એ જ રીતે અતિ ઠંડાં ખાણાં–પીણાંને પણ પૂરતાં ગરમ કર્યાં પછી જ શરીર એની ઉપર કાર્ય કરી શકે છે. આવી રીતે એમને ગરમ કરવામાં શરીરની ઘણી શક્તિનો નિરર્થક દુર્વ્યય થાય છે.

એ જ રીતે ઉતાવળે ખાવાની કે ચાવ્યા વિના ખોરાક ઉતારી જવાની જો ટેવ હોય તો તે કુટેવો સુધારવી જોઈએ.

શ્વાસોચ્છ્‌વાસ હમેશાં મોંથી જ લેવાવો જોઈએ.

પાન, સોપારી, તમાકુ અને દાંતથી જે તે વસ્તુ ભાગવાની કુટેવ છોડી દેવી જોઈએ.

બાળઉછેર

ગર્ભાધાન દરમિયાન અને બાળકના સ્તનપાન સુધી માતાએ પોતાની શારીરિક તંદુરસ્તી સારી રીતે સાચવવી જોઈએ, તેમ જ ખોરાકમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ચૂનો લેવો જોઈએ.

બાળકને દૂધિયા દાંત આવવા માંડે ત્યારથી જ માતાએ બાળકનાં દાંત અને મોઢું સાફ રાખવાં, એને માટે કંઈ પણ ખાધા પછી કે દૂધ આપ્યા પછી માતાએ એક કપડાનો ટુકડો ભીનો કરી તેનાથી મોં અને દાંત સ્વચ્છ કરવાં. દૂધિયા દાંત પડી જવાના છે એમ માનીને તેમના તરફ બેદરકાર ન રહેવું. એ દાંત ઉપર જ તેમની કાયમી અને ભાવી તંદુરસ્તીનો આધાર છે.

બાળક વારંવાર અંગૂઠો, ધાવણી, ઘૂઘરો કે બીજાં કોઈ રમકડાં ચૂસે તો તેનાથી પેટમાં ગંદકી અને રંગ જઈને એને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દૂધિયા દાંત પડી ગયા પછી નવા આવતા દાંત જો વાંકાચૂકા કે આડાઅવળા આવતા હોય તો તેને માતાએ દિવસમાં બે ચાર વખત થોડા થોડા દાબતા રહેવું, જેથી એ આડાઅવળા આવતા અટકે અને બાળકને એ સમયે મર્યાદિત રીતે મોંનાં વાજાં વગાડવાનું ઉત્તેજન આપવું.

બાળકને ગળપણમાં કુદરતી ગળપણ વિશેષ આપવું. મધ, ખજૂર, અંજીર, આલુ, ખારેક, કેળાં, સફરજન, લીલી દ્રાક્ષ અને બીજાં ફળોથી બાળકના ઊગતા શરીરને જોઈતું સઘળું જરૂરી ગળપણ મળી રહેશે.

પાચનક્રિયાની વિક્રિયા

દાંતની ફરિયાદો માટે ઘણી વખત અપચો અને કબજિયાત જવાબદાર હોય છે. આ બન્ને ફરિયાદોનાં કારણો અને નિવારણની સ્વતંત્ર ચર્ચા એને લગતી સ્વતંત્ર પુસ્તિકાઓમાં * થઈ ગઈ છે.

જો પાચનક્રિયા અતિશય કથળી ગઈ હોય તો પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તો ૪ થી ૬ અઠવાડિયાં દૂધનો અથવા છાશનો પ્રયોગ કરવો.

સ્થાનિક સ્વચ્છતા

સ્થાનિક સ્વચ્છતા માટે સૌથી પહેલાં તો પાચનમાર્ગની સ્વચ્છતા જોઈએ. જે માણસની પાચનક્રિયા અતિશય સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે અને એણે ખાધેલા અન્નનું સંપૂર્ણ અભિશોષણ થાય છે તેનું મોઢું બે ચાર દિવસ દાતણ ન કરે તોપણ ગંધાવાનો લેશ માત્ર સંભવ નથી. જ્યારે બીજી બાજુ, કેટલાક લોકો મોંની સ્વચ્છતામાં અત્યંત કાળજી રાખતા

* જુઓ : “ અપચાના સહેલા ઉપાયો ” અને “ કબજિયાત એનાં કારણો અને નિવારણ. ”

હોવા છતાં, અપચો અને એના પરિણામે સડતા ખોરાકને લઈને, એમનાં મોં અને શ્વાસ સામાન્ય રીતે હરહમેશ ગંધાતાં જ હોય છે.

દાતણ અને ટૂથબ્રશ

મોંની સફાઈનો જ્યાં પ્રશ્ન આવ્યો ત્યાં દાતણ વિરુદ્ધ ટૂથબ્રશનો સવાલ પણ સાથે સાથે આવે છે. આપણે ત્યાં ઘણાખરા લેખકો બ્રશને વખોડી કાઢે છે, અને એના કારણમાં જંતુઓને આગળ ધરે છે. મને પોતાને તો આ કારણમાં કંઈ ખાસ વજૂદ નથી લાગતું. હું ટૂથબ્રશનો વિરોધી નથી. મને તો દાતણ અને ટૂથબ્રશ એ બન્ને એકબીજાનાં વિરોધી નથી લાગતાં, પણ એકબીજાનાં પૂરક લાગે છે.

દાતણના લાભો નીચે મુજબ છે:—

(૧) એ દાંતને કસરત આપે છે.

(૨) જુદી જુદી વનસ્પતિઓનાં દાતણમાં આવતા જુદા જુદા રસો દાંતને માટે લાભદાયક છે.

દંતવૈદકના ઘણા નિષ્ણાતો એમ માને છે કે બાવળનાં દાતણ દાંતને માટે નુકસાનકારક છે. એનો ગ્રાહી રસ દાંતનાં પેઢાં ખરાબ કરે છે, ધીમે ધીમે પેઢાં ખવાઈ જાય છે અને એના પરિણામે પાયોરિયા લાગુ પડે છે.

આના ઉપાય તરીકે જુદાં જુદાં દાતણો વાપરવાં જોઈએ. ચરક, દાતણના અગ્રભાગને છૂંદી નાંખીને ત્યાર પછી જ દાંતનાં પેઢાંને ઈજા ન થાય એ રીતે દાતણ કરવાની સલાહ

આપે છે. આવી રીતે દાતણના અગ્રભાગને છૂંદી નાખવાથી એના રસનું પ્રમાણ બહુ ઘટી જાય છે, ચાવવામાં સરળતા થાય છે અને દાંતની ધારો બગડતી નથી. આવી રીતે દાતણને છૂંદી નાખ્યા પછી કોઈ સારા દંતમંજનથી દાતણ કરવું. દંતમંજન ન મળી શકે ત્યાં ઝીણા વાટેલા મીઠાનો ઉપયોગ કરવો.

બાવળ, લીમડો, વડ, કણજી, દાડમ અને આકડાનાં દાતણો અવારનવાર કરવાં.

પણ દાતણની ખામી એ છે કે એનાથી દાંત બ્રશ જેવા ધવલ અને ઉજ્જ્વલ બનતા નથી. તેમ જ દાતણની ચીરીઓથી ઉલિયા જેવી જીભની શુદ્ધિ થતી નથી.

આ ખામીને પહોંચી વળવા માટે દાતણની સાથે બ્રશ અને ઉલિયાનો ઉપયોગ શરૂ કરવો જોઈએ. એને માટે એક દિવસ ટૂથબ્રશ અને એક દિવસ દાતણ, અથવા તો સવારે બ્રશ અને સાંજે દાતણ એ રીતે વાપરી શકાય. દાતણ વાપરતા હો ત્યારે પણ ઉલિયાનો ઉપયોગ તો કરવો જ જોઈએ.

હવે ટૂથબ્રશ વિષે : એની વિરુદ્ધની દલીલોમાં એ છે કે, એ મોંઘું છે. એનાથી દાંતનાં પેઢાં ખરાબ થાય છે. એમાં રોગજંતુઓ ભરાઈ રહે છે. ટૂથબ્રશ પોતાની સાથે જે ટૂથપેસ્ટો અને દંતમંજનો લાવે છે તે પણ ખર્ચાળ છે.

મને પોતાને તો આ દલીલોમાંથી એક પણ દલીલ વજૂદવાળી લાગતી નથી.

શહેરમાં રહેનાર માણસ, જેને દાતણ ખરીદવાનાં જ છે, અને એ જો તાજાં દાતણ માટે આગ્રહ જ રાખતો હોય તો, એનું ૪ મહિનાનું દાતણનું બિલ બ્રશના બિલ કરતાં વધારે થશે. બ્રશ વાપરતાં આવડતું હશે તો એનાથી દાંતનાં પેઢાં નહિ બગડે.

અને જંતુભૂતોના ભયમાંથી આપણે જેમ વહેલા છૂટીએ તેમ વધુ સારું છે. "જંતુ એટલે જ રોગ" એ એલોપથિક સૂત્ર અમને માન્ય નથી. અમે તો કહીએ છીએ કે "ગંદકી એટલે જ રોગ" અને "સ્વચ્છતા એટલે જ આરોગ્ય."

ટૂથબ્રશ વાપરનાર ઘેર બનાવેલ સસ્તું દંતમંજન અથવા તો વાટેલું મીઠું પણ વાપરી શકે છે, એટલે ટૂથપેસ્ટોના ખર્ચાળપણાનો સવાલ પણ આપોઆપ ઊડી જાય છે.

ટૂથબ્રશમાં વાળનો ભાગ બહુ લાંબો ન હોવો જોઈએ. ટૂથબ્રશ સખત ન હોવું જોઈએ. "મિડિયમ" અથવા "સોફ્ટ" ટૂથબ્રશ પસંદ કરવું. સાથે કોઈ સારું દંતમંજન વાપરવું. ટૂથપેસ્ટ કરતાં દંતમંજન વધારે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. ઉપરના દાંત ઉપરથી નીચે ઘસવા. નીચેના દાંત નીચેથી ઉપર ઘસવા. ત્યાર પછી દાંત આડા ઘસવા અને બ્રશ ગોળાકારે પણ ફેરવવું. દાંતનાં પેઢવાં ઉપર પણ બ્રશ ઘસવું.

બ્રશ વાપરી રહ્યા પછી ખૂબ ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવું, અને ત્યાર પછી એને લૂછીને છૂટથી હવા – પ્રકાશ આવતાં હોય એવી જગાએ સૂકવી દેવું. કુટુંબની દરેક વ્યક્તિએ પોતાનું જુદું બ્રશ રાખવું, અને એકનું બ્રશ બીજાએ વાપરવું નહિ.

બ્રશ વાપરવામાં આટલી કાળજી રાખવાથી એ સંપૂર્ણપણે નિર્ભય થઈ જાય છે.

આયુર્વેદ

દાંત સારા રાખવા માટે આયુર્વેદ તૈલગંડૂષની – તેલના કોગળાની–ખાસ હિમાયત કરે છે.

આ આચારની ફલશ્રુતિમાં એમ કહેવામાં આવે છે કે આ પ્રકારના કોગળાથી દાંતનાં પેઢાં મજબૂત રહે છે, દાંતનાં મૂળ દૃઢ થાય છે, દાંત અકાળે પડતા નથી, દાંતમાં ચસકા મારતા નથી, દાંત ખટાતા નથી અને ગમે તેવો કઠણ ખોરાક ખાઈ શકાય છે.

દાતણ અથવા બ્રશ કર્યા પછી મોંમાં દશેક મિનિટ સુધી અધોળ તેલ રાખવું, એને અંદરને અંદર ફેરવવું, અને ત્યાર પછી એને કોગળા મારફતે બહાર કાઢી નાખવું.

આ પ્રયોગની તરફેણમાં કે વિરુદ્ધમાં હું કોઈ પણ જાતનો મત આપી શકતો નથી. પશ્ચિમના નિસર્ગોપચારના સાહિત્યમાં આ પ્રકારના કોઈ પણ પ્રયોગ વિષે ઉલ્લેખ નથી, એટલે એને વિષે આપણે અહીંના અનુભવને આધારે જ મત બાંધવો રહ્યો. પ્રયોગ સંપૂર્ણ રીતે નિર્દોષ છે, પણ એ કેટલે અંશે

અકસીર છે એ તો એને નિયમિત અમલમાં મૂકનાર વ્યક્તિઓ જ કહી શકે. નિયમિત તેલના કોગળા કરનાર વાચકો જો આ પ્રયોગ વિષેનો પોતાનો અનુભવ મને લખી મોકલશે તો હું એમનો આભારી થઈશ.

સાદા ઠંડા પાણીના કોગળા પણ મોંના આરોગ્ય માટે લાભદાયક છે. ઠંડા પાણીમાં મીઠું અથવા ફળરસો મેળવવાથી એ વિશેષ કાર્યસાધક થશે. મોંની શુદ્ધિ માટે બધાં ફળોમાંય ખાટું લીંબુ વિશેષ ઇચ્છવાયોગ્ય છે.

રેશમ

દાંતમાં ભરાઈ રહેલો કચરો કાઢવા માટે દીવાસળી અથવા દાંતખોતરણીથી ખોતરવા કરતાં ઘણો વધુ સારો માર્ગ તો એ છે કે રેશમના દોરાથી બે દાંત વચ્ચેની પોલી જગા સાફ કરવી. દાંતખોતરણીથી દાંત વધુ પોલા થવાનો સંભવ હોય છે, જ્યારે રેશમના દોરામાં એ ભય નથી.

દાંતની સંભાળ માટે અને દંતરોગોના અટકાવ માટે નીચે કાકાસાહેબ કાલેલકરની સલાહ રજૂ કરી છે. કાકાસાહેબ દાક્તર કે દંતવૈદ્ય નથી, છતાં યે એમણે આપેલી સાદી સમજવાળી સલાહ કરતાં વિશેષ સારી સલાહ ભાગ્યે જ કોઈ દંતવૈદ્ય આપી શક્યો હોત.

એમના લખાણમાંથી એકાદ બે મુદ્દા બાદ કરતાં બાકીના બધા વિચારો સાથે હું પૂરેપૂરો સંમત છું.

કાકાસાહેબની સલાહ

હવે દાંત વિષે: દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. ચા જેવાં ગરમ પીણાં, મદ્યસેવન, બિસ્કિટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ અને ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. જે માણસ ખાઉધરો અને બેદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગદેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉજાગરા, વિષયસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાંત બગડવાનાં કારણો છે. ચુંબનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બીચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાંને ચુંબનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ઘણીવાર જુદા જુદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરું. દાંતની સંભાળ માટે અલ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉજાગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાંતનાં પેઢાં ફૂલે કે ઊભ્રડે એવું કશું ન કરવું, કંઈ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કોગળા કરવા અને સૂતાં પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાતણ લઈ દાંત ઘસવા, (આખી રાત દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને કોહાવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે ઊઠીને તેને રજા આપવી એમાં કશું ડહાપણ નથી.) દાંત ઘસતાં દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેઢાંથી દાંતના છેડા સુધી દાંત ઘસવા. વચ્ચે વચ્ચે મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા, (દાંતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણ ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેઠે ખાવાં, (શાક ન ખાવાથી અને

શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કર્વી, સ્પ્રુ અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઈને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડૉક્ટરને પગે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે.) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કશું ન ખાવું, નાહતી વેળા, દાંત ઘસતી વખતે આંગળીથી પેઢાં અંદરથી તેમ જ બહારથી જોરથી ઘસવાં. (આને લીધે પેઢાંમાં રુધિરાભિસરણ ઉત્તમ થઈને દાંતનાં મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી, બહારથી અને ઉપરથી એમ ત્રણે બાજુથી દાંતને સાફ કરવા. લોટવાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોંટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; અને આવા જ ઉપાયો નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલું જ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા થર બાઝે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેઢાંને ધીમે ધીમે પાછાં હઠાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે. અને તેને લીધે દાંત કોહવાઈને બહુ જલદી સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, સોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ઘાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સારુ ઉત્તમ વસ્તુ તો કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરુની કોરી કલમ પણ ચાલે. કાન ખોતરવાની જોડે બેસાડેલું દાંત-ખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી

ઓતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉઘાડા કરવા એ નુકસાન કરનારું છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા અને રાતે સૂતાં પહેલાં દાંત સાફ કરવા એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું બ્રશ વાપરવાથી દાંત સ્થૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ બ્રશ એ જાનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કોહાવા લાગે છે. એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે. દાંતમાં નવાનવા રોગો પણ થાય છે. બ્રશ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે બ્રશ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાંબો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઈએ.

પાયોરિયા : એનાં લક્ષણો, કારણો અને ચિકિત્સા.

પાયોરિયા એ આ જમાનામાં અત્યંત વ્યાપક રોગ છે. પાયોરિયા એટલે દાંતમાં પરુ પેદા થવાનો રોગ. આ રોગ દાંતોનો તો નાશ કરે છે જ, પણ એ ઉપરાંત શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય ઉપર પણ એની અસર અત્યંત વિઘાતક હોય છે. નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આ રોગને સંહારક રોગ કહી શકીએ. સંહારક રોગ એ રોગવિકાસની ચોથી અગર છેલ્લી ભૂમિકા છે. પાયોરિયાનાં સામાન્ય ચિહ્નો નીચે મુજબ હોય છે. દાંતની આસપાસ પથરી બંધાય છે. દાંતનાં મૂળ ધીમે ધીમે ખુલ્લાં પડતાં જાય છે. દાંતનાં પેઢાંને જરા પણ દાબીએ તો અંદરથી લોહી નીકળે છે. દાંતો સ્થાન-

ભ્રષ્ટ થતા જાય છે. મોઢામાંથી દુર્ગંધ વહે છે અને દાંતમાંથી પરુ વહેવા માંડે છે.

પાયોરિયાનાં કારણોની આગળ ચર્ચા થઈ ગઈ છે. અમારા મત મુજબ આ રોગ સર્વાંશે સ્થાનિક રોગ નથી.

પાયોરિયાની જો યોગ્ય સારવાર ન થાય તો આ રોગનાં પરિણામો દાંતના અસ્તિત્વ માટે અને શરીરના આરોગ્ય માટે અત્યંત વિઘાતક આવે છે. દાંતની અંદરનું પરુ પેટમાં જઈને અનેક પ્રકારના શારીરિક તેમ જ માનસિક રોગોને જન્મ આપે છે,

માનસિક રોગોની બાબતમાં તો ન્યુજરસી સ્ટેટ હૉસ્પિટલના મૅડિકલ ડાયરેક્ટર ડૉ હેન્રી. એ. કૉટને એ હકીકત નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કરી છે. મોંમાંથી પેટમાં જતાં ઝેરો એ ગાંડપણનું સીધું કારણ હોઈ શકે છે.

ડૉ. કૉટને ન્યુજરસી સ્ટેટ હૉસ્પિટલમાં ૯ માસ સુધી દાખલ કરવામાં આવેલા ગાંડા દર્દીઓનાં મોઢાંમાંથી ગંદકી, ચેપ, અને પરુ દૂર કરીને ૮૭% દર્દીઓને સંપૂર્ણ રીતે સાજા કરીને રજા આપી દીધી. એની પહેલાં ૧૦ વર્ષનો ઇતિહાસ જોઈએ તો માત્ર ૪૩% લોકો સાજા થઈને ઘેર જતા—બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ડૉ. કૉટન અને તેના સાથીદારોએ કાયમી ગાંડપણમાંથી પહેલા જેટલા દર્દીઓ બચાવવામાં આવતા એના કરતાં બમણા દર્દીઓને બચાવવા માંડયા.

પાયોરિયાની ચિકિત્સા

અત્યારે પાયોરિયાની એક માત્ર ચિકિત્સા પ્રચલિત છે,

અને તે એ કે દાંત પડાવી નાખવા! દાંત પડાવી નાખવાની તરફેણમાં એવો તો પ્રચંડ ઝંઝાવાત ચાલી રહ્યો છે કે એની વિરુદ્ધ ઉચ્ચારવામાં આવતો અવાજ હવામાં ક્યાં તણાયે જાય છે એની કોઈને ખબર પણ પડતી નથી.

દરેક પવનની પેઠે આ પવનના મૂળમાં પણ કંઈક સત્ય છે. એકાદ માણસ કંઈક દર્દથી પીડાય છે, અનેક ઉપાયો છતાં એ મટતું નથી, એ દાંત પડાવે છે, પરુ દૂર થાય છે, અને એનું મૂળ દર્દ મટી જાય છે, એટલે એ તુર્ત જ દંતવિનાશનો મિશનરી બની જાય છે. દરેક માણસ ગમે તે દર્દથી પીડાતો હોય, પણ એને એ દાંત પડાવી નાખવાની સલાહ આપે છે. રોગથી અને તે પણ દીર્ઘ રોગથી પીડાતો માણસ ગમે તેવી બેવકૂફીભરેલી સલાહ શ્રદ્ધાપૂર્વક સાંભળે છે, અને વારાફરતી અખૂટ આસ્થાથી અમલમાં મૂકે છે. પરિણામે ઘણા થોડા દરદીઓને લાભ થાય છે, તેઓ આનો પ્રચાર કરે છે; જેમને નુકસાન જાય છે તેઓ પોતાના નસીબને દોષ દેતા દેતા બેસી રહે છે.

એ હકીકત ખરેખર આશ્ચર્યપ્રદ છે કે ભાગ્યે જ એવો કોઈ રોગ હશે કે જેને માટે આ દંતવિનાશનો પ્રયોગ અકસીર ન મનાયો હોય!

એ એક જાણીતી હકીકત છે કે '૩૦ની સત્યાગ્રહની લડત વખતે જેલમાં ગયેલા અનેક સત્યાગ્રહીઓને એ અનુભવ

થયો કે દાંતની ચોખ્ખાઈ માટે અસામાન્ય કાળજી રાખવા છતાં તેઓ જ્યારે જેલમાંથી છૂટયા ત્યારે એમનામાંના મોટા ભાગનાને દાંતમાંથી લોહી અને પરુ આવતાં.

આ વિચિત્ર પરિસ્થિતિનો ખુલાસો કરવાને જંતુવાદ અસમર્થ છે. જેમને જેમને નિસર્ગોપચાર અને નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર સાથે પરિચય છે, તેઓ જ એ હકીકત સમજી શકશે કે આ લોકોના રોગનું સાચું કારણ ક્ષારો, પ્રજીવકો અને જીવનતત્ત્વોનો અભાવ એ જ હતું!

લાંબા સમયની જેલથી જેમની તન્દુરસ્તી તૂટી ગઈ હતી, એવા એક સત્યાગ્રહી પોતાના આરોગ્યની પુનર્રચના માટે મારી સારવાર હેઠળ હતા. ૪ મહિનાની નિસર્ગોપચારની અત્યંત કાળજીભરી સારવાર પછી એમનાં દાંત અને પાચનશક્તિ ઠીક ઠીક કહી શકાય એટલાં સુધર્યાં. આંતરડાંની નબળાઈ પણ ઘણી ઓછી થઈ, છતાં ય વજનમાં બિલકુલ વધારો થયો નહિ. ત્યાર પછી પોતાની ફરજને અંગે એમને મારી સારવાર છોડી દેવી પડી. પણ આટલા અનુભવ ઉપરથી નિસર્ગોપચારના ચઢિયાતાપણા વિષે એમને સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ગઈ. કારણ કે એમના જેવા જ દર્દથી પીડાતા એમના બીજા સાથીઓ લાંબા સમયની ખર્ચાળ હોસ્પિટલની સારવારથી પણ માત્ર કામચલાઉ રાહત મેળવી શક્યા હતા.

૪-૫ વર્ષ પછી મારો એમની સાથે અચાનક મેળાપ થયો. એમના મોમાં એક પણ દાંત ન જોતાં મારી તાજુબીનો

પાર ન રહ્યો. મે પૂછયું: "કેમ, માસ્તરસાહેબ ! આ બધા દાંત ક્યાં ખરી ગયા?"

એમણે જવાબ આપ્યો: " આજુબાજુના બધા જ લોકો આગ્રહ કરતા હતા કે દાંત પડાવી નાખો એટલે વજન પણ વધશે અને હોજરી પણ સુધરશે, એટલે છેવટે પડાવી નાખ્યા. "

મારી તાજુબીનો પાર ન રહ્યો! નિસર્ગોપચારમાં માનનારા લોકો પણ પોતાની ચોમેર ચાલી રહેલા ભ્રામક પ્રચારકાર્યનો કેટલી સહેલાઈથી શિકાર બની શકે છે એનો આ એક નમૂનો હતો.

મારે કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર હોય કે દાંત પડાવી નાખવાથી એમની હોજરી સુધરી નહિ, વજન વધ્યું નહિ, અને ઊલટી એમણે સારી રીતે ચાવવાની શક્તિ ગુમાવી.

હવે આપણે આ રોગની નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સા વિષે વિચાર કરીએ.

પાયોરિયાની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા બે પ્રકારની છે: સામાન્ય અને સ્થાનિક (૧) સામાન્ય ચિકિત્સા: આ પ્રકારની ચિકિત્સા જીવનશક્તિની વૃદ્ધિ અને જીવનરસોની શુદ્ધિ માટે છે.

આને માટે દરદીએ પોતાની જીવનશક્તિ મુજબ ૧ થી ૧૫ દિવસના અથવા તો જરૂર જણાય તો એથી વધુ ઉપવાસ કરવા. ત્યાર પછી ૧ થી ૨ અઠવાડિયાં સુધી માત્ર ફળોના

રસ કે શાકભાજીઓના રસ ઉપર રહેવું. નબળા માણસોએ માત્ર ૨–૩ દિવસ જ આવી રીતે ફળરસો ઉપર રહેવું. ત્યાર પછી દુગ્ધોપચાર અને સૌથી છેલ્લે દૂધ, ફળ, શાકભાજી અને બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં અનાજ–એ રીતના ખોરાક ઉપર આવવું, અને ખોરાકમાં એ ઉપરાંત ક્ષારો અને પ્રજીવકોની ટીકડીઓ ઉમેરવી. લાંબા ઉપવાસ કદી નિષ્ણાતની દેખરેખ સિવાય કરવા નહિ.

ઉપવાસ તેમ જ વિશુદ્ધ આહારની સાથે સાથે જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, હવાસંસર્ગ, દેહઘર્ષણ, ચાલવું, હલકી કસરતો અને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકવો જોઈએ. હોમિયોપથી અથવા બાયોકેમિસ્ટ્રી પણ એના નિષ્ણાતની સલાહ યોજાય તો ઉપયોગી થઈ પડે. પાયોરિયાની શરૂઆતની અવસ્થામાં ઈન્ફ્રા – રેડ કિરણોની ચિકિત્સા પણ અસરકારક માલમ પડી છે.

સ્કૉથની આહારચિકિત્સાને પણ જો નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ અમલમાં મૂકવામાં આવે તો ઘણા દાખલામાં સંતોષકારક પરિણામો મળે છે.

આ રીતે શરીરને શુદ્ધ અને સશક્ત બનાવવા ઉપરાંત સાથે સાથે સ્થાનિક ચિકિત્સા પણ લેવાવી જોઈએ.

સ્થાનિક ચિકિત્સા

સ્થાનિક ચિકિત્સા માટે તો હું વાચકોને "ઘરગથ્થુ ઉપાયો" ઉપર ઝાઝો વિશ્વાસ ન રાખતાં કોઈ સારા દંતવૈદ્યની ચિકિત્સા કરાવવાની સલાહ આપું છું.

જ્યારે દંતવૈદ્યની પસંદગી કરો ત્યારે સારામાં સારા દંતવૈદ્ય પાસે જાવ. ખોટી કરકસર કરવાના લોભમાં હલકા દંતવૈદ્ય પાસે ન જશો. દાંતનું ખરાબ રીતે કરવામાં આવેલું કામ ઘણા પાયોરિયાના કેસો માટે જવાબદાર હોય છે.

જો પાયોરિયાનો વહેમ હોય તો દાંતનો ક્ષ–કિરણો (x–Rays) થી ફોટો પડાવવો હિતાવહ છે, કારણકે બહારથી દાંત બરાબર લાગતા હોય, પેઢાં પણ બરાબર જણાતાં હોય છતાં ય અંદરના ભાગમાં ઉપદ્રવ હોઈ શકે. ક્ષ – કિરણો આ ઉપદ્રવને ઉઘાડો પાડશે.

સ્થાનિક સારવાર માટે આજ પશ્ચિમના દંતવૈદ્યોમાં બે મતો પ્રવર્તે છે. એક મત સરંક્ષક દંતવૈદ્યોનો છે. તેઓ બને ત્યાં સુધી ખોરાક અને રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરાવી બને તેટલા દાંત બચાવી લેવા જોઈએ એમ માને છે, આ છે નવો વર્ગ.

જૂના દંતવૈદ્યો નિરપવાદ સઘળા દાંતોના નાશમાં જ માને છે.

વારંવાર મને દરદીઓ તરફથી પૂછવામાં આવે છે કે તમે દાંત પડાવી નાખવાની તરફેણમાં છો કે વિરુદ્ધમાં?

મારો જવાબ એ હોય છે કે હું તરફેણમાં પણ નથી તેમ જ વિરુદ્ધમાં પણ નથી.

દાંત કાઢી નાખવાની ક્રિયા એ એક સર્જિકલ ઓપરેશન છે. વિવેકપૂર્વક અને યોગ્ય રીતે પસંદ કરેલા કેસોમાં જો એનો અમલ કરવામાં આવે તો એ આશીર્વાદ છે. જ્યાં ને ત્યાં અને જે ને તે કેસ ઉપર એનો અમલ થાય તો એ એક શાપ છે.

સૌથી પહેલાં આપણે જેમના દાંત નીરોગી છે, પણ બીજાં અંગો રોગી છે, એવા લોકોના કેસ જોઈએ. એવા અસંખ્ય લોકો હોય છે કે જેઓ સંધિવા, હૃદયના રોગો, પાચનક્રિયાની વિક્રિયા ઇ. દર્દોથી પીડાતા હોય છે. આવા લોકોને એમના દાંત સંપૂર્ણ રીતે સાબૂત હોય તોપણ દાક્તરો પડાવી નાખવાની સલાહ આપે છે, અથવા તો એમના કાકડા કાપી કાઢે છે.

આવાં કૃત્યો માટે જો કોઈ હળવામાં હળવો શબ્દ વાપરવાનો હોય તો એમ કહી શકાય કે આ એક પ્રકારનું દાક્તરી ગાંડપણ છે.

હવે બીજા વર્ગના લોકો લઈએ. આ લોકોને સહેજસાજ પાયોરિયાની અસર છે, અથવા તો શરૂઆતનો પાયોરિયા છે. આવા લોકો પણ પદ્ધતિસરની નિસર્ગોપચારની સારવારથી રોગમુક્ત થઈ શકે છે, એટલે એમણે પણ દાંત પડાવવાની જરૂર નથી.

ત્રીજા પ્રકારના લોકો, જેમને ઘણો આગળ વધેલો પાયોરિયા છે. અને એથી એમની તન્દુરસ્તી ઉપર ઘણી ખરાબ અસર પહોંચી છે, એ વર્ગના છે.

આ વર્ગે શું કરવું એ એક વિવાદાસ્પદ પ્રશ્ન છે. આવા લોકો માટે વિચાર કરતાં પણ આપણે એક હકીકત ભૂલવી ન જોઈએ કે દરદીને જો કોઈ હાનિકારક તત્ત્વ હોય તો તે દાંતનાં મૂળમાં એકઠું થયેલું પરુ છે, અને નહિ કે દાંત. એટલે સારવાર પણ પરુને દૂર કરનાર હોવી જોઈએ, દાંતને દૂર કરનાર નહિ. એટલા માટે કેટલાક અપવાદજનક કેસોમાં ભલે બધા જ દાંત કાઢી નાખવાની જરૂર પડે, પણ મોટા ભાગના કેસોમાં તો બહુ ખરાબ દાંત કાઢી નાખી, પરુ દૂર કરી, બાકીના દાંત સ્વચ્છ કરી એમને સાચવી રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ.

મોંની શુદ્ધિ માટે

પાયોરિયાના દરદીઓ માટે કોગળા કરવાનાં અનેક મિશ્રણો બજારમાં મળે છે. પણ જો દાંત ખરાબ થવાની શરૂઆત જ હોય તો નીચેનું મિશ્રણ બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

ચૂનાનું પાણી, ઘૂંટાઈને સૂક્ષ્મ બનેલ સીલિકા, અને એકાદ સુગંધી દ્રવ્ય. આ ત્રણેનું મિશ્રણ બનાવી કોગળા કરવાથી દાંત સડતા અટકાવવામાં ઘણી જ સફળતા મળશે.

એક દેશી ઉપાય

આપણા વૈદ્યો પાયોરિયાના દર્દીઓને દાંતે દિવેલ અથવા તો કપૂરમિશ્રિત દિવેલ ઘસવાની સલાહ આપે છે. આ સંબંધી

મારો અનુભવ બહુ જ મર્યાદિત હોવાથી હું એની તરફેણમાં કે વિરુદ્ધમાં કાંઈ જ કહી શકું એમ નથી.

એક બહેને ૧૨ મહિના સુધી આ ઉપાય અજમાવ્યો. પાયોરિયા અદ્રશ્ય થયો. ફરી પાછો બે વર્ષે દેખાયો એટલે એમણે બધા દાંત પડાવી નાખ્યા. બીજા એક ભાઈએ પણ પોતાના કેસમાં આ ઉપાય નિષ્ફળ ગયાનું મને જણાવ્યું છે.

એ જ મુજબ આની તરફેણના પણ કેટલાક અનુભવો મેં વાંચ્યા છે.

એટલે અત્યારની માહિતી ઉપરથી આ ઉપચાર કેટલા ટકા સફળ થઈ શકે એમ છે એ હું કહી શકતો નથી. પણ દાંત પડાવતાં પહેલાં આ ઉપાયને એક તક આપવા અને પોતાના અનુભવો મને લખી જણાવવા હું વાચકોને આગ્રહ કરું છું.

હવે હું ઇંગ્લેંડના વિશ્વવિખ્યાત સર્જન સર વિલિયમ આરબુથનોટ લેને પાયોરિયાના દર્દીઓને આપેલી કીમતી સલાહ રજૂ કરી આ પુસ્તક પૂરું કરું છું:

સર વિલિયમ આરબુથનોટ લેનની સલાહ

"...હવે આપણે પાયોરિયાના કેસમાં શું કરવું એ મહત્ત્વના મુદ્દા ઉપર આવીએ. એવો એક પ્રચલિત ખ્યાલ છે કે એક વખત પાયોરિયા શરૂ થઈ જાય એટલે બધા જ દાંત ખેંચી લેવા જોઈએ.

"આ ઉગ્ર ઉપચારથી રોગ તો અવશ્ય મટી જશે, પણ સારી એવી સંખ્યાના કેસોમાં આ ઉપચાર સંપૂર્ણ રીતે બિનજરૂરી છે. પાયોરિયાની શરૂઆતની ભૂમિકામાં એની ચિકિત્સા થઈ શકે છે, ઘણી વખત એને આગળ વધતો અટકાવી શકાય છે, અને કેટલીક વખત મટાડી શકાય છે.

"આજે જે અતિશય ઉગ્ર કેસોમાં, જ્યાં પાયોરિયાની અસર દર્દીની સમગ્ર તંદુરસ્તી ઉપર થઈ હોય છે તેવા કેસો બાદ કરતાં, બાકીના કેસોમાં સંરક્ષક સારવારની હિમાયત કરવામાં આવે છે. પણ આ પ્રકારની સારવાર માટે એ ખાસ જરૂરી છે કે પાયોરિયાના દર્દીએ ઉત્સાહપૂર્વક પોતાના ડેન્ટિસ્ટ સાથે સહકાર સાધવો જોઈએ. જો આ પ્રકારનો સહકાર ચાલુ રાખવામાં ન આવે તો ડેન્ટિસ્ટના સર્વોત્તમ પ્રયોગો નિષ્ફળ નીવડશે.

"સૌથી પહેલી જરૂર દાંત ઉપર જામેલો મેલ અથવા તો પથરી દૂર કરવાની છે.

"ત્યાર પછી પરુ જ્યાં ભરાઈ રહે છે ત્યાં હાઈડ્રોજન પૅરોક્ષાઈડ દાખલ કરવું જોઈએ. એ ઉપરાંત આયોડીન જેવું જંતુનાશક તત્ત્વ પણ દાખલ કરવાથી ઉત્સર્ગને ઉત્તેજન મળશે અને સુંવાળી તંતુજાળો સખ્ત બનશે.

"આ બધી સારવારનો હેતુ એ છે કે મોઢું શુદ્ધ થાય અને સડો દૂર થાય. અલબત્ત આ બધી સારવાર ડેન્ટિસ્ટની સારવારની સાથે લેવાની ખાસ આવશ્યકતા નથી, પણ પાછળથી

જ્યારે દર્દી પોતાના જ પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતો હોય ત્યારે તેને અમલમાં મૂકવાની છે.

"અને એ હકીકત તો દેખીતી જ છે કે જે દાંતને ચોખ્ખા રાખી શકાય નહિ તે દાંતને ખેંચી કાઢવા જોઈએ. ઘણી વખત કુશળ દંતવૈદકથી બધા દાંતોનો નાશ અટકાવવાનું શક્ય બની શકે છે.

"દાખલા તરીકે જો બે દાંતની વચ્ચે એક ઊંડું પરુનું પોલાણુ હોય તો એમાંથી એક દાંત ખેંચી કાઢવાથી બાકી રહેલા દાંતની આજુબાજુનાં પેઢાં સંકોચાશે અને પોલાણુ નાબૂદ થશે. આ રીતે જો વિવેકપૂર્વક માત્ર જરૂરી દાંતો જ ખેંચી કાઢવાની નીતિ અમલમાં મૂકવામાં આવશે તો ઘણી વખત કાર્યસાધક ચર્વણુ માટે જરૂર પૂરતા દાંતો બચાવી શકાશે.

"એ હકીકત ઉપર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે કે પાયોરિયાના દર્દીએ સારવારની બાબતમાં પોતાના ભાગે પડતું કાર્ય કરવું જ જોઈએ. દિવસમાં બે વખત પેઢાંની ગ્લિસરીન અને ટૅનિક એસિડથી મસાજ કરવી જોઈએ. બે ત્રણુ અઠવાડિયાં આવી રીતે મસાજ કર્યા પછી મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા જોઈએ. એક ગ્લાસ ભરેલા પાણીમાં ચમચો ભરીને મીઠું નાખવાથી મીઠાનું પાણી બને છે.

"આ પ્રકારની મસાજ કરવા માટે પહેલી આંગળીની આજુબાજુ એક મલમલનો ટુકડો વીંટવો અને પેઢાં

બળપૂર્વક ઘસવાં. ખાસ કરીને પેઢાંથી દાંત તરફ મસાજ કરવાથી પોલાણ ખાલી થવામાં મદદ મળશે.

" ટૂથબ્રશને બહુ સખ્ત વાળ ન હોવા જોઈએ, અને દરેક જમણ પછી એનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને દાંતની વચમાં કોઈ પણ જાતનો ખોરાક ભરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

" મુખમાર્જન માટે હાઈડ્રોજન પેરોક્ષાઈડ એ એક બહુ કીમતી ઔષધ છે, કારણ કે ઑક્સિજનના પરપોટા દાંતની આજુબાજુ જામેલા મેલને યાંત્રિક રીતે જ જુદો કરશે.

" જો પાયોરિયાને જીતવો હોય તો આ પ્રકારની સ્થાનિક સારવાર અતિશય ખંતથી અમલમાં મૂકવી જોઈએ. એવું ઘણી વખત બને છે કે સહેજસાજ સુધારો થતાં જ દર્દીનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે અને ટૂંક વખતમાં રોગ ઊથલો ખાય છે અને દર્દી તેમ જ દંતવૈદ્ય એ બન્નેને માટે રોગની પ્રગતિ અટકાવવાનું કાર્ય વધુ ને વધુ મુશ્કેલ બનતું જાય છે.

" પાયોરિયાથી પીડાતા દર્દીઓએ પોતાની આહારયોજના વિવેક તેમ જ કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. બધા નરમ, ખાંડભર્યા અને સ્ટાર્ચી ખોરાકો, જેવા કે મેંદાની રોટલી અથવા બ્રેડ, કેક, બિસ્કિટ, ચૉકલેટ, મીઠાઈ અને મિષ્ટાનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, અથવા તો એમનો ઓછામાં ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અને ત્યારપછી તુરત જ સફરજન કે જમરૂખ જેવું તાજું કઠણ ફળ ખાવું જોઈએ.

"જેમ બને તેમ તાજો પ્રજીવકોથી ભરપૂર ખોરાક લેવાવો જોઈએ. અર્થાત્ આખાં અનાજો, પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજાં ફળો અને રેસાવાળી લીલી શાકભાજીઓ, દૂધ તેમ જ દૂધમાંથી બનતા પદાર્થો તેમ જ બહુ જ મર્યાદિત પ્રમાણમાં માંસ-મચ્છીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

"આ પ્રકારનો ખોરાક સામાન્ય તંદુરસ્તીનું ઊંચું ધોરણ ટકાવી રાખશે, કબજિયાતને અટકાવશે અને પાયોરિયા મટાડ-વામાં નિર્વિવાદ મદદ કરશે. એ હકીકત જોવામાં આવી છે કે, પાયોરિયા શરીરની અંદર બીજા ભાગોમાં થતા રોગો સાથે સંકળાયેલો હોય છે. સૌથી પહેલાં મોંની અંદરથી સડેલા પદાર્થો શ્વાસોચ્છ્વાસમાં જાય અને શ્વાસનળી અને ફેફસાંનો સોજો ઉત્પન્ન કરે અથવા તો એ ગળી જવામાં આવે અને એમાંથી હઠીલો હોજરીનો સોજો ઉત્પન્ન થાય.

"પેઢાંમાંથી જે ચેપી પરુ ગળી જવામાં આવે છે તેને પણ પેટનાં અને નાનાં આંતરડાંનાં ચાંદાં રુઝાતાં અટકાવનાર એક કારણ માનવામાં આવે છે. તેમ જ પિત્તાશય અને ઍપેન્ડિક્સના ચેપો માટે પણ આ પરુને જવાબદાર લેખવામાં આવે છે.

"આ ઉપરાંત પેઢાંની અંદર પેદા થયેલાં વિષો સીધેસીધાં લોહીમાં ચાલ્યાં જાય અને તે તે પ્રકારની આનુવંશિકતા ધરા-વતા લોકોમાં સાંધાનો સોજો (Arthritis) જ્ઞાનતંતુઓનો સોજો અને આંખના સોજાઓ ઉત્પન્ન કરે.

"આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે પાયોરિયા ગંભીર શારીરિક અવ્યવસ્થાઓને જન્મ આપી શકે છે. એટલા માટે એના પ્રતિકાર અને પ્રતિબંધની આવશ્યકતા બહુ ઝડપી છે.

"પાયોરિયાને આપણી તંદુરસ્તીને માથે ઝઝૂમતા એક ગંભીર ભય તરીકે ઓળખવો જોઈએ. જો કે આપણે એને અર્વાચીન સંસ્કૃતિના રોગ તરીકે બહુ ચોક્કસપણે કહી શકીએ નહિ, તોપણ આપણી સંસ્કૃતિની ટેવોથી આ રોગનું પ્રાબલ્ય અસામાન્ય રીતે વધી ગયું છે. આ રોગનું ચોક્કસ કારણ અંધારામાં છે એમ સ્વીકારવામાં આવે છે, તોપણ મારી એ દૃઢ માન્યતા છે કે આપણા "સંસ્કૃત ખોરાક"ની ખામીઓ અને અપૂર્ણતાઓ સાથે આ રોગ સંકળાયેલો છે. અને જ્યાં સુધી આહારની આ ખામીઓ સુધારવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી પાયોરિયાનો પીડાજનક રોગ નાબૂદ નહિ જ થાય."

મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

Man is a salt-water animal.

—Milo Hastings.

માનવી એ ખારા પાણીનું પ્રાણી છે.

—મીલો હેસ્ટિંગ્ઝ

મનુષ્ય શું છે અને શું નથી એને વિષે અનેક ખ્યાલો પ્રચલિત છે, અને આજ સુધીમાં એને વિષે અનેક વ્યાખ્યાઓ રચાઈ છે. પ્લૅટો કહે છે કે : " મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી છે." કોઈ કહે છે કે મનુષ્ય બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. કેટલાક કહે છે કે માનવી એ બોલતો વાંદરો છે ! અનેક વિકાસવાદીઓનો મત એવો છે કે માણુસ એ બે પગ ઉપર ટટાર ચાલતું જનાવર છે.

માનવી અને એની ઉત્ક્રાંતિ વિષેના આ અનેકરંગી ખ્યાલોમાં જ્યારે મીલો હેસ્ટિંગ્ઝ " માનવી એ ખારા પાણીનું

પ્રાણી છે." એવો પોતાનો નવો ખ્યાલ ઉમેરે છે ત્યારે બીજા ખ્યાલોથી તાજુબ ન થનારા લોકો પણ માણસને વિષેની આ નવી વ્યાખ્યા સાંભળીને તાજુબ થશે.

તેઓ પ્રશ્ન કરશે કે : "ભલા ભાઈ! માણસ એ તો જમીન ઉપર જ જીવતું હરતું, ફરતું અને ચરતું જનાવર છે. એને તરતાં આવડતું હોય અને તક મળે તો જ એ પ્રસંગોપાત ખારા અથવા મીઠા પાણીમાં નાહવા પડે છે. અને તે વખતે પણ ડૂબી ન જવાય એટલા માટે પૂરતી કાળજી રાખે છે. છતાં ય એ ખારા પાણીનો જીવ છે, એવી ગપ લગાવવાનું આપને શું પ્રયોજન છે?"

આ પ્રશ્નનો જવાબ એ છે કે માણસ ખારા પાણીનો જીવડો છે એ ગપ નથી પણ એક જગદ્વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે. શી રીતે એ હવે આપણે જોઈએ.

જીવન જળમાંથી પ્રગટયું છે એ એક સર્વમાન્ય હકીકત છે. પણ એ જળ ખારું જળ હતું! એમાં જન્મતા, જીવતા, અને વૃદ્ધિ પામતા જીવોનું શરીરબંધારણ એ જળનું જ પ્રતિબિંબ પાડતું. દરિયાઈ જીવોના લોહીનું બંધારણ દરિયાના પાણીના બંધારણ સાથે સંપૂર્ણ રીતે મળતું આવતું.

ઉત્ક્રાંતિનો ક્રમ આગળ ચાલ્યો અને જળ અને સ્થળ એમ બન્ને સ્થળે રહી શકે એવા જીવો જન્મ્યા. ત્યાર પછી ફક્ત જમીન ઉપર રહેતા જીવો, ત્યાર પછી સસ્તન્ય પ્રાણીઓ અને સૌથી છેલ્લે માનવી.

કુદરતની મહાન પ્રયોગશાળામાં અમીબામાંથી માનવી સુધીનો વિકાસ થતાં યુગો વહી ગયા. આ સમય દરમિયાન દરિયાના પાણીની ખારાશ વધી અને માણસના લોહીની ખારાશ ઘટી.

છતાં યે આજે બન્ને ખારાં છે. બન્ને વચ્ચેનો સંબંધ વજ્ઞાનિકની પ્રયોગશાળામાં નક્કી થઈ શકે છે. જે જે રસાયણોનું જે જે પ્રમાણમાં સમુદ્રજલ બન્યું છે, તે તે રસાયણોનું તે તે પ્રમાણમાં જ માનવરક્ત બન્યું છે! અલબત્ત બન્ને સર્વાંશે મળતાં નથી, પણ એને માટે તો યુગોનું અંતર જવાબદાર છે. માનવી માકડાનો પિતરાઈ નથી પણ માછલીનો પિતરાઈ છે!

માનવી એ ખારા પાણીમાં જીવતું જનાવર છે. પણ એ ખારા પાણીનો મહાસાગર એના દેહની બહાર નથી પણ એના દેહની અંદર છે.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં મીઠાનો ઉપયોગ આ વૈજ્ઞાનિક સત્ય ઉપર નિર્ભર છે.

મીઠું : કુદરતી કે અકુદરતી?

માણસે ખોરાકમાં મીઠું વાપરવું કે નહિ એને વિષે વિચારશીલ ચિકિત્સકોમાં બે મતો પ્રવર્તે છે. પહેલો મત મીઠાના વિરોધીઓનો છે. એ લોકો કહે છે કે: “મીઠું એ અકુદરતી ખોરાક છે. માણસ સિવાય કોઈ પણ પ્રાણી એને વાપરતું નથી. રાંધવાની કુટેવને અંગે જ મીઠાની કુટેવ જન્મી

છે. એનાથી અનેક રોગો થાય છે. સંધિવા, ખરજવું, પાચનક્રિયાનાં દર્દો, કલેજાનાં દર્દો, ગુર્દાનાં દર્દો વ૦ અનેક દર્દો મીઠાના ઉપયોગમાંથી જન્મે છે. તેમ જ અલૂણો ખોરાક લાંબો સમય ખાવાથી આ દર્દો મટાડી શકાય છે."

આ ઉપરાંત પણ એમની પાસે મીઠાની વિરુદ્ધ અનેક દલીલો છે. મીઠાના હિમાયતીઓ આનો જવાબ આ મુજબ આપે છે; "મીઠું એ તો કુદરતી ખોરાક છે. જે જીવનજલમાં લોહી છે, તેના બંધારણ સાથે મીઠાનું બંધારણ ઘણું મળતું આવે છે. માણસને તેમ જ અન્ય અનેક પ્રાણીઓને મીઠાની અતિશય આવશ્યકતા છે. જેમણે પોતાની પ્રેરણા ગુમાવી નથી એવાં જંગલી પ્રાણીઓ પણ મીઠાનાં આશક હોય છે. અમેરિકાનાં મેદાનોનો અનુભવ વર્ણવતાં અનેક શિકારીઓ કહે છે કે મીઠાવાળા ખડકો ચાટવા માટે દૂર દૂરથી માઈલોના અંતરથી જનાવરો આવે છે. આ જનાવરો પ્રેરણાથી જ સમજે છે કે મીઠું એમના શરીરબંધારણ માટે ઉપયોગી છે. મીઠું જંતુનાશક છે. આંતરડાના કરમિયા દૂર કરવા માટે આ જનાવરો મીઠું ચાટે છે."

આ રીતે મીઠું કુદરતી છે કે અકુદરતી એ નિર્ણય કરવાનું કામ સામાન્ય વાચક માટે વિકટ બની જાય છે. બન્ને પક્ષની દલીલો સાંભળીને એ ગૂંચવાઈ જઈને વિચારે છે: "મીઠું વાપરવું કે નહિ?"

નેત્રનિદાન જવાબ આપે છે

આ વિચિત્ર પ્રશ્ન ઉપર નેત્રનિદાનના વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતાં ઘણો પ્રકાશ પડયો.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રના અનેક વિવાદાસ્પદ પ્રશ્નોના નેત્રનિદ્વાને છેવટના જવાબ આપ્યા. એણે એ બતાવ્યું કે દરદીઓના રોગ મટાડવાને બહાને એમની ઉપર ઝેરી દવાઓથી વિષપ્રયોગ કરવાના ગાંડપણ સામે નિસર્ગોપચારકોની ઝુંબેશ તદ્દન વાજબી હતી. હઠીલા રોગોથી પીડાતા દર્દીઓની આંખમાં કિવનાઈન, પારો, ગંધક, લોહ, આયોડીન, બ્રોમાઈડ, સીસું, સોમલ, ડામરમાંથી બનાવેલી દવાઓ અને અન્ય અનેક ઝેરોની નિશાનીઓ સ્પષ્ટ રીતે પારખી શકાતી હતી. નિસર્ગોપચારની સારવારથી આ ઝેરો શરીરની બહાર નીકળી જતાં, આ નિશાનીઓ અદશ્ય થઈ જતી, અને આ દવાઓથી ઉત્પન્ન થયેલા દવારોગો (Drug Diseases) મટી જતા !

પણ નેત્રનિદાનનો આટલો વિકાસ થયા પછી પણ હજી સુધી શરીરમાં મીઠું છે એમ બતાવનાર એક પણ નિશાની શરીરમાં જણાઈ નથી.

આટલા ઉપરથી એ તો સિદ્ધ થયું કે મીઠું એ ઝેર નથી. છતાં ય મીઠું એ ખોરાક છે એ તો સિદ્ધ કરવાનું બાકી જ છે.

નેત્રનિદાનથી એ હકીકત માલમ પડી કે સત્ય મીઠાન
વિરોધીઓ પાસે પણ નથી અને મીઠાના હિમાયતીઓ પા
પણ નથી. સત્ય બે અંતિમ મતોની વચમાં છે.

જો કડક મર્યાદામાં અને બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં વપરા
તો મીઠું એ શરીરને લાભદાયક ખોરાક છે. જો મર્યાદા મૂકી
વપરાય તો ખાંડની પેઠે એ પણ એક ઝેરનું કાર્ય કરે છે.

હવે આપણે મીઠાના ઔષધ તરીકેના ઉપયોગ તર
વળીએ. બાહ્યોપચાર તરીકે મીઠું વાપરવાની વિરુદ્ધ ભાગ્યે
કોઈ વિચારશીલ ચિકિત્સક હોઈ શકે.

ઔષધો તરીકે મીઠાનો ઉપયોગ

ઔષધ તરીકે મીઠાનો ઉપયોગ કરવા માટે હમેશ
લવણજલ (Saline water) બનાવવું. એને માટે સવાશે
પાણીમાં એક ચાનો ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. આ પ્રકાર
પાણી આપણા લોહીના જીવનરસ સાથે ઘણું જ મળતું હોવાથ
બાહ્યોપચાર માટે તો એક આદર્શ પ્રવાહી છે.

રોગમાં અને આરોગ્યમાં મીઠાનો ઉપયોગ ક્યાં ક્યાં થ
શકે છે એ હવે આપણે જોઈએ.

અલબત્ત, અહીં આગળ મારે એ સ્પષ્ટ કરી દેવું જોઈ
કે નીચે જે જે રોગોમાં મીઠાનો ઉપયોગ સૂચવવામાં આવે
છે તે તે તે રોગોના "રામબાણ ઉપાય" તરીકે નહિ, પ
અન્ય કુદરતી ઉપચારોના એક સહાયક તરીકે જ સૂચવવા
આવ્યો છે.

દાંતના અને મોંના આરોગ્ય માટે

મીઠાના પાણીના સવાર–સાંજ તેમ જ જમ્યા પછી કોગળા કરવાથી દાંત નીરોગી રહેશે, અને દાંતના ઘણા રોગોનો પ્રતિબંધ થશે. દાંત ઘસવા માટે ઝીણું મીઠું અથવા તો મીઠું અને કોલસાનું મિશ્રણ ઘણા લોકો વાપરે છે. આ એક સોંઘામાં સોંઘું અને છતાં ય અસરકારક દંતમંજન છે. હવે તો મીઠાની ટૂથપેસ્ટો પણ નીકળી છે; અને અનેક દંતવિદ્યાના નિષ્ણાતો આ પ્રકારની ટૂથપેસ્ટોને સર્વોત્તમ તેમ જ અદ્યતન લેખે છે.

દાંત હાલવાથી માંડીને પાયોરિયા સુધીનાં દાંતનાં દર્દોમાં મીઠાના પાણીના કોગળા અતિશય અસરકારક છે.

કાકડાના સોજામાં

મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા અને હાથ ઉપર સ્વચ્છ રબરનાં મોજાં ચડાવી ઝીણું વાટેલું મીઠું કાકડા ઉપર ચોપડવું. એને લઈને ઘણું ઝેરી દ્રવ્ય લાળના રૂપમાં બહાર નીકળશે. મોં ઉઘાડું રાખી એ લાળને નીચે પડવા દેવી. આ સ્થાનિક ઉપાયોની સાથે સાથે જો દરદી ઉપવાસ કરે, ગળાના અને જરૂર જણાય તો ઘડના પૅક લે, પીવા માટે ૧ ભાગ અનનસનો રસ અને ૩ ભાગ પાણી એ રીતનું પ્રવાહી તૈયાર કરી તરસ મુજબ વાપરે તો આ અવયવનો સોજો સહેલાઈથી શમી

જશે, અને ત્યારપછી આહારવિહારમાં અને રહેણીકરણીમાં જો પૂરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો બીજી બીમારી આવશે નહિ, અને સર્જનની છરીમાંથી કાકડા કાયમને માટે છટકી જશે.

વીંછી કરડયો હોય ત્યારે

લવણજલનું એક એક ટીપું બંને આંખમાં મૂકવાથી વીંછીના ડંખથી થતી વેદના તત્કાલ શમી જાય છે. કદાચ કોઈ કેસમાં તત્કાલ વેદના ન શમે તો વારંવાર આવી રીતે મૂકવાં, જેથી ટૂંક મુદતમાં આરામ થશે.

આંખ અને કાનના રોગો

આંખના ઘણાખરા રોગોમાં આંખમાં ચીપડા વળતા હોય, પાંપણો એક બીજા સાથે ચોંટી જતી હોય, અથવા તો સામાન્ય રીતે આંખો આવી હોય ત્યારે લવણજલથી આંખો ધોવાથી આંખોને અસામાન્ય રાહત મળશે. એક આંખ ધોવાના કપમાં લવણજલ ભરી આંખ ઉઘાડ—મીંચ કરવાથી આંખની ઘણી તકલીફ ઓછી થઈ જશે.

હમણાં જ થોડા વખત ઉપર મને એક યુરોપિયન નિસર્ગોપચારકે પોતે એક શરૂઆતના મોતિયાનો કેસ શી રીતે મટાડયો એની રમૂજી હકીકત કહી હતી. એની પાસે એક રેલવે–કામદાર આંખના થતા મોતિયા માટે દવા લેવા આવ્યો.

એણે આંખ ધોવા માટે "દવા" આપી. એક અઠવાડિયામાં તો એને એ "દવા"થી એટલો બધો ફાયદો લાગ્યો કે એ વધારાની દવા લેવા આવ્યો. ટૂંક વખતમાં આ દવાથી નિયમિત આંખ ધોવાથી એનો મોતિયો મટી ગયો.

આ "દવા" એ બીજું કાંઈ જ નહોતું પણ મીઠામિશ્રિત પાણી હતું. એણે જો આ હકીકત દર્દીને કહી દીધી હોત તો એણે કદી આ ઉપચાર અમલમાં મૂક્યો જ ન હોત.

અજાણી ચીજોમાં પ્રજાને કેટલી અંધશ્રદ્ધા છે!

આને જ મળતો એક દાખલો નિસર્ગોપચારમાં માનનારા નારા એક દાક્તર-મિત્રે કહ્યો હતો. એણે પોતાની એક સ્ત્રી-દર્દી, જેના બન્ને કાનમાંથી વર્ષો થયાં પરુ આવતું હતું, એને નિયમિત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા કહ્યું. પરિણામે એ પરુ આવતું કાયમને માટે અટકી ગયું.

અલબત્ત, આટલા ઉપરથી કોઈ એમ ન માને કે કાન પાકવાનો દરેકે દરેક કેસ આટલા સાદા ઉપચારથી સારો થઈ જશે. ઘણા કેસોમાં આના ઉપરાંત બીજા સહાયક કુદરતી ઉપચારોની જરૂર રહેશે જ.

શરદી, સળેખમ અને નાકના રોગો

નેતીપ્રયોગ તો આપણા દેશમાં ઘણો જાણીતો પ્રયોગ છે. હઠયોગના હિમાયતીઓ જે અનેક શરીરશુદ્ધિના માર્ગો

સૂચવે છે તેમાં નેતીપ્રયોગ એ એક મુખ્ય પ્રયોગ છે. આ પ્રયોગમાં નાકમાં એક કીટલી મારફતે પાણી દાખલ કરવાનું હોય છે. આ પાણી મોંમાંથી કાઢી નાખવું. ટેવાઈ ગયા પછી કીટલીની પણ જરૂર નહિ રહે. સીધેસીધું પ્યાલામાંથી પાણી ખેંચી શકાશે. આમાં સાદા પાણીને બદલે મીઠાનું પાણી વાપરવાથી નાકમાં બળતરા નહિ થાય અને પાણી સહેલાઈથી ખેંચી શકાશે. નિયમિત નેતીપ્રયોગ કરવાથી શરદી, સળેખમ એડીનોઈડઝ અને નાકના બીજા રોગો અટકાવી તેમ જ મટાડી શકાશે. આંખનું તેજ સુધારવામાં પણ આ ટેવ આડકતરી રીતે મદદ કરે છે, કારણ કે નિયમિત રીતે લવણજલના ઉપયોગથી નાકનો અને આજુબાજુનો પ્રદેશ કુદરતી રીતે જ ઉત્તેજિત થઈ લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે, અને રોગદ્રવ્યનો સરળતાથી નિકાસ થાય છે.

ડિપ્થેરિયા

કંઠસ્થાનનો ડિપ્થેરિયા ઘણી વખત અચાનક અર્ધી રાત્રે પણ શરૂ થાય છે. એનાથી બાળક ગૂંગળાય છે. આવે વખતે માબાપ મૂંઝાઈ જાય છે. દાક્તરો આને માટે ડિપ્થેરિયાની રસી મૂકે છે. પણ રસીની અસર થતાં પણ ૬ કલાક વીતી જાય છે. ગૂંગળાતા બાળકને બચાવવા માટે ઘણી વખત દાક્તરો મરણિયા થઈ એનું ગળું સાદા ચાકૂથી કાપી નાખે

છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસ અખંડિત રાખે છે. પણ આપણે આવા આસુરી ઉપાયો પકડવાની જરૂર નથી. બાળકને મીઠાનું પાણી પિવડાવી ઊલટી કરાવી નાખવાથી માયાવી પડ બહાર નીકળી આવે છે અને બાળક આસાનીથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ શકે છે. ત્યાર પછી તુર્ત જ એને આખા શરીરના પેકમાં વીંટી દેવું, જેથી ગળા આગળ જામેલું રોગદ્રવ્ય ચામડી તરફ ખેંચાશે અને ચામડીનાં છિદ્રો મારફતે પરસેવાના રૂપમાં શરીર બહાર નીકળી જશે. પીણામાં માત્ર મધ મેળવેલું પાણી પીવા આપવું. મીઠાના પાણીથી જો ઊલટી ન થાય તો રાઈનું પાણી પિવરાવી ઊલટી કરાવવી.

છાતીમાં ખૂબ કફ ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે પણ મીઠાનું પાણી પી ઊલટી કરી નાખવાથી છાતી હળવી પડી જશે, અને શરદીનું જોર નરમ પડશે.

એનિમા અને આંતરશુદ્ધિ

એનિમા માટે પણ મીઠાનું પાણી આટલું જ ઉપયોગી છે. બધા ઉગ્ર રોગોમાં એનિમા એ નિસર્ગોપચારનો પ્રથમ ઉપચાર છે. અલબત્ત, ખાટા લીંબુનો રસ મેળવેલું પાણી મીઠાના પાણી કરતાં પણ ચઢિયાતું છે.

પણ એનિમા એ તો એક પ્રકારનો પ્રથમોપચાર છે. અને તાત્કાલિક રાહત માટે એ ખૂબ ઉપયોગી હોવા છતાં

એની એક મોટી મર્યાદા એ છે કે એનાથી માત્ર મોટું આંતરડું શુદ્ધ થાય છે—આખી અન્નનળી શુદ્ધ થતી નથી.

આખી અન્નનળી શુદ્ધ કરવા માટે છેલ્લા જમણ પછી ૧૨ કલાકે અર્થાત રાત્રે ૭ વાગે જમ્યા હો તો બીજા દિવસે સવારે ૭ વાગે મીઠાનું પાણી બનાવી ૧ાા શેરથી ૨ શેર પાણી પી જવું. આ પાણી લોહીના જીવનરસ સાથે તદ્દન મળતું હોવાથી આંતરત્વચાની બન્ને બાજુઓનાં પ્રવાહીઓનું સમમિશ્રણ (Osmosis) થતું હોવાથી, શરીર ઉપર સહેજ પણ વધારાનો બોજો નાખ્યા સિવાય અન્નનળીની શુદ્ધિ થઈ શકે છે.

જો પાણીમાં મીઠું ઘણું વધારે પ્રમાણમાં નાખવામાં આવશે તો જુલાબ થશે, કારણ કે બન્ને પ્રવાહીઓને વિભક્ત કરનાર આંતરત્વચા જ હોવાથી સમમિશ્રણના નિયમ મુજબ બન્ને પ્રવાહીઓ સરખાં થવા પ્રયત્ન કરશે. અન્નનળીનું પ્રવાહી જાડું હોવાથી એ શરીરમાંથી પાણી ખેંચી પાતળું બનવા પ્રયત્ન કરશે.

ઊલટપક્ષે, જો પાણીમાં જરૂરી મીઠું ન હોય તો પાણી મોટે ભાગે શોષાઈ પણ જાય, કારણ કે શરીરનું પ્રવાહી અન્નનળીના પ્રવાહી કરતાં વધારે ઘટ્ટ હશે. અલબત્ત, ઉપ:-પાનમાં જો ઘણું વધુ પ્રમાણમાં પાણી પીવામાં આવે તો

બધું જ પાણી શોષાતાં સમય લાગે છે અને ત્યાં સુધીમાં બાકીનું પાણી અન્નનળી સ્વચ્છ કરે છે. પણ એ પાણીમાં જરૂરી મીઠું ઉમેરવાથી મોંથી મળદ્વાર સુધીની અન્નનળી સારામાં સારી રીતે સ્વચ્છ થઈ જશે.

કૉલેરા

આગલાં પુસ્તકોમાં કૉલેરામાં મીઠાના પાણીના એનિમાની ઉપયોગિતા વિષે માહિતી અપાઈ ગઈ છે.

કૉલેરામાં શરૂઆતમાં દરદીને ગરમ પાણી ખૂબ છૂટથી પાવું. આનાથી અન્નનળીમાં જામેલો મળ સારી રીતે ધોવાઈ જશે. સાથે સાથે મીઠાના પાણીના એનિમા આપવા. પીવામાં અને એનિમામાં ગરમ પાણી વાપરવાથી દરદીનું શરીર ગરમ થશે, શૈત્ય અટકશે અને એને પરસેવો છૂટથી વળશે. કૉલેરામાં દરદીની જિંદગી બચાવવામાં પરસેવો સારી રીતે વળે એ ખાસ મહત્ત્વનું છે.

હોમિયોપથી

હોમિયોપથોએ પોતાના ઔષધકોષમાં મીઠાને મહત્ત્વનું સ્થાન આપ્યું છે. એની સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ માત્રાઓથી તેઓ મેલેરીઆ, ઈન્ફ્લુએન્ઝા, ચામડીનાં દર્દો ઈ૦ રોગોમાં સારાં પરિણામો આપે છે

સર્જરી

ઘાની પાટાપિંડી માટે નિસર્ગોપચારકો ઝેરી જંતુનાશકોનો ઉપયોગ નથી કરતા, પણ પાણીના પાટાઓનો ઉપયોગ કરે

છે. ઘા ધોવા માટે તેઓ ગઈ સદીથી લવણજલનો ઉપયોગ કરે છે.

ગઈ સદીમાં લડાયલી ફ્રેન્કો–પૃશિયન લડાઈમાં ડૉ૰ કાટઝ્ પૃશિયન લશ્કરનો સર્જન–ઇનિ–ચીફ (મુખ્ય સર્જન) હતો. એની શિક્ષા અને દીક્ષા દવાવાદની હોવા છતાં બન્ને પદ્ધતિઓના તુલનાત્મક અભ્યાસ પછી એ નિસર્ગોપચારને વર્યો હતો. એણે પોતાના બહોળા અનુભવમાં એ જોયું કે જંતુનાશકો ફાયદા કરતાં ઘણું જ નુકસાન કરે છે. અને એટલા માટે ઘા ધોવા માટે એ લવણજલની ખાસ હિમાયત કરતો, અને પોતાના દરદીઓ ઉપર એ વાપરતો.

પણ એના જડ બુદ્ધિના ધંધા–બંધુઓ આ સાદું સત્ય હજારો સૈનિકો અને દરદીઓના સંહાર પછી ગયા મહાયુદ્ધમાં જ (૧૯૧૪–૧૯૧૮) સમજ્યા, અને હવે તો જગતના અગ્રગણ્ય દવાવાદીઓ પણ મીઠાના પાણીથી ઘા ધોવાની હિમાયત કરી રહ્યા છે!

પણ ત્યાં સુધીમાં તો નિસર્ગોપચારે પણ પ્રગતિ કરી છે. સર્જિકલ કેસોમાં હજારો પ્રયોગો પછી હવે સર્વોત્તમ માર્ગ તો ઘા ખુલ્લા રાખવાનો અને એમને પૂરતા પ્રમાણમાં હવા અને પ્રકાશ મળવા દેવાનો છે એમ નિસર્ગોપચારકોએ સિદ્ધ કર્યું છે. ઘા ધોવા માટે ખાટા લીંબુના રસમિશ્રિત પાણી વાપરવામાં આવે છે. લિંડલેર અને અન્ય અનેક આગેવાનોએ આ પદ્ધતિથી અસામાન્ય સફળતા મેળવી છે.

પણ આ સાદી ચિકિત્સા સ્વીકારતાં એલોપથીને કદાચ બીજાં ૫૦ વર્ષ જોઈશે !

મીઠાને બદલે ?

આ રીતે આપણે જોઈ ગયા કે બાહ્યોપચાર તરીકે મીઠું અતિશય ઉપયોગી છે.

પણ આંતરિક ઉપચાર માટે શું ? મીઠાની અતિશયતા હાનિકારક છે એ નિર્વિવાદ છે. અનેક ચિકિત્સકો તો ખોરાકમાંથી મીઠું સમૂળગું બંધ કરી દેવાના મતના છે.

પણ આજે કેટલાક વ્યવહારુ દૃષ્ટિ ધરાવનારા વૈજ્ઞાનિકો વનસ્પતિસૃષ્ટિમાંથી વનસ્પતિજન્ય મીઠું બનાવવા પાછળ પડેલા છે, એમણે એમાં થોડીક સફળતા પણ મેળવી છે. અત્યારે યુરોપ–અમેરિકામાં બજારમાં સીલરી–સોલ્ટ મળે છે એમાં સાદું મીઠું ૯૩% હોય છે અને ૭% વનસ્પતિજન્ય મીઠું હોય છે.

આપણે એવી આશા રાખી શકીએ કે એક દિવસ આહાર-શાસ્ત્રની પ્રગતિથી સંપૂર્ણ રીતે સંતોષકારક વનસ્પતિજન્ય મીઠું બનશે, જેનો ઉપયોગ તંદુરસ્તી સુધારશે તેમ જ જેની અતિશયતા લેશ માત્ર નુકસાનકારક નહિ હોય.

આપણા દેશમાં પણ આયુર્વેદના આચાર્યોએ મીઠાનાં નુકસાનોમાંથી મુક્ત થવા માટે એને બદલ સિંધાલૂણ ૯૦ ની

હિમાયત કરી છે. પણ તેઓ મીઠાનો સંતોષકારક પ્રતિનિધિ શોધવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા છે.

આપણા ધર્માચાર્યોએ અતિ મીઠાનાં અનિષ્ટોમાંથી પ્રજાને ઉગારવા માટે "અલૂણાં વ્રતો" ગોઠવ્યાં, પણ એને પણ આ જમાનામાં કોણ અનુસરે ?

એટલે જ્યાં સુધી મીઠાના સંતોષકારક પ્રતિનિધિઓ ન મળી આવે ત્યાં સુધી ખોરાકમાં મીઠાના ઉપયોગ માટે મારે વાચકોને નીચેની ત્રણ સૂચનાઓ કરવાની છે.

(૧) મીઠું ઓછામાં ઓછું વાપરો.

(૨) સફાઈદાર મીઠું ન વાપરો, કાળું અને દરિયામાંથી નીકળ્યું હોય તેવું જ સાફ કર્યા વિનાનું મીઠું વાપરો. આવા મીઠામાં સોડિયમ કલોરાઈડ ઉપરાંત બીજા પણ ક્ષારો હોય છે. મીઠું પણ ખાંડની પેઠે વધુ સાફ થતાં વધુ વિઘાતક બને છે. અલબત્ત, આવું મેલું કદાચ આંખને અને જીભને નહિ ગમે, તોપણ શરીરને માટે એ અવશ્ય વધુ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

(૩) મીઠાની અતિશયતાથી જો લોહી ઝેરી બની ગયું હોય તો ૨–૩ માસ મીઠા વિનાનો જ ખોરાક ખાઓ, સાથે સાથે શરીરશુદ્ધિના અન્ય ઉપાયો સાથે હોમિયોપથિક "નેટ્રમ મ્યુર" ઊંચી "પોટન્સી" માં લો, જેથી શરીરમાંથી મીઠાનો અતિ-સંચય ઘટી જશે અને લોહી સ્વાભાવિક બની જશે, તેમ જ અતિમીઠાથી શરીરને થયેલી હાનિની ભરપાઈ થઈ જશે.

હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

आरोग्य भास्करादिच्छेत्
સૂર્ય પાસે આરોગ્ય ઇચ્છો.

આંતરિક રીતે માનવી એ જેમ "ખારા પાણીનું પ્રાણી" છે, એ જ રીતે બાહ્ય રીતે એ "હવાનું પ્રાણી" છે. એ પોતાનાં ફેફસાંથી તેમ જ ચામડી મારફતે પણ શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે.

શરીરને અતિ-વસ્ત્રોથી લાદી દેવું એ આપણી સંસ્કૃતિમાં સામાન્ય થઈ પડેલી ટેવ છે. પરિણામે આપણી ચામડી હવા અને પ્રકાશની જીવનપ્રદ અસરોથી વંચિત રહે છે. હવા અને પ્રકાશનો અભાવ અને સાથે સાથે કાયમ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની કુટેવથી સામાન્ય માણસની ચામડી તદ્દન નિર્બળ અને નિસ્તેજ બની ગઈ હોય છે, અને પોતાને ભાગે પડતી જીવનક્રિયાઓ કરવા માટે એ તદ્દન નકામી બની ગઈ હોય છે.

સુતરાઉ, રેશમી, અને ગરમ કપડાં તેમ જ ચામડાની દીવાલોમાં પુરાયેલી ચામડી હવા–પ્રકાશનો સંસર્ગ ગુમાવી બેસે છે અને યોગ્ય રીતે મલોત્સર્ગ પણ કરી શકતી નથી. ત્વચા એ જેમ ઉત્સર્ગનો અવયવ છે તેમ જ અભિશોષણનો પણ અવયવ છે. હવે જો આપણે એમાંથી નીકળતાં ઝેરી દ્રવ્યો અને દૂષિત વાયુઓને હવા, પ્રકાશ અને પાણીથી દૂર ન કરીએ તો તેઓ પાછાં શરીરમાં જ શોષાઈ જઈ શરીરની આંતરિક મલિનતાની વૃદ્ધિ કરે છે.

વસ્ત્રોની અતિશયતા અને આરોગ્ય

ન્યુયોર્કના ડૉ. થોમસ ડારલીંગટને વધારે પડતાં વસ્ત્રો પહેરવાથી તન્દુરસ્તી શી રીતે બગડે છે, એ નીચેના દસ મુદ્દાઓમાં દર્શાવ્યું છેઃ

૧. એને લીધે ચામડીને હવા અને પ્રકાશ મળતાં નથી.

૨. એને લઈને ચામડી પોતાની ફરજો બરાબર બજાવી શકતી નથી.

૩. એનાથી શરીરમાં વધારેપડતી ગરમી એકઠી થાય છે.

૪. આ ટેવથી રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શરીરની સ્વાભાવિક શક્તિ ઘટે છે.

૫. કપડાંના બોજા નીચે લદાતા લોકોને ગરમી વધારે લાગે છે અને લૂ જલદી લાગી જાય છે.

૬. સ્નાયુઓના હલનચલનમાં વિઘ્ન નડે છે.

૭. ગળું અને પેટ અકડાઈ જાય છે.

૮. શરીરનો કુદરતી વિકાસ અટકે છે.

૯. એવા લોકોને શરદી ને સળેખમ જલદી થાય છે.

૧૦. શરીરને આખો યે વખત અસુખ લાગ્યા કરે છે.

અંધારામાં તેમ જ પ્રકાશમાં મૂકેલ છોડોની તંદુરસ્તી વચ્ચેનો ભેદ સૌ કોઈ જાણે છે. તો પછી આ જ વિચારસરણી માનવીને શા માટે લાગુ પાડવામાં નથી આવતી?

અનેક શરીરશાસ્ત્રીઓનો એવો મત છે કે મલોત્સર્ગના અવયવ તરીકે ચામડીનું બહુ મહત્ત્વ નથી. નિસર્ગોપચારકોનો બહોળો અનુભવ અને નેત્રનિદાનનું વિજ્ઞાન આ મતની વિરુદ્ધમાં જાય છે. નેત્રનિદાને એ હકીકત સિદ્ધ કરી છે કે જે લોકોની આંખની કાળા ભાગની આજુબાજુ એક ખૂબ ગાઢ કાળું ચક્ર હોય છે તેવા લોકોની ત્વચા તદ્દન નિર્જીવ થઈ ગઈ હોય છે. આવા લોકોએ પોતાના ચામડીના રોગોને પારો, જસત, આયોડીન, સોમલ, ગંધક અને બીજી ઝેરી દવાઓનાં બનાવેલાં મલમો, પટ્ટાઓ અને પ્રવાહીઓથી દબાવી દીધા હોય છે.

પરિણામે ચામડી મારફતે નીકળવા માગતાં ઝેરો શરીરમાં પાછાં નંખાઈ જાય છે અને અંદર જઈને વિનાશ વર્તાવે છે.

આ પ્રકારના લોકો હમેશાં શરદી, સળેખમ અને પાચન-ક્રિયાની વિક્રિયાઓ તેમ જ બીજા ગંભીર રોગોથી ઓછાવત્તા દુઃખી થતા હોય છે. પોતાના રોગોનું કારણ ન જાણવાને લઈ તેને "મટાડવા" માટે તેઓ સતત દવાદારૂ કર્યા કરે છે.

આ પ્રકારના રોગો એક જ રીતે મટાડી શકાય, અને તે તેમનું મૂળ કારણ દૂર કરીને. ચામડીને ફરી પાછી ચેતનવંતી કરવાથી અને મલોત્સર્ગ વધારવાથી આ દર્દો દૂર થઈ જાય છે.

હવાસ્નાન શી રીતે લેવું ?

ચામડીને ચેતનવંતી કરવાની શરૂઆત ફક્ત હવાસ્નાનથી કરવી. શરૂઆતમાં નગ્ન દેહને ઠંડી હવા માત્ર થોડીક મિનિટો સુધી લાગવા દેવી. ચામડી અને જ્ઞાનતંતુઓ જેમ જેમ ઠંડી હવાથી ટેવાતાં જાય તેમ તેમ દરરોજ ૨–૩ મિનિટનો સમય વધારતાં જવું.

અમુક સમય પછી નિયમિત રીતે ૦॥ થી ૧ કલાક સુધીનું હવાસ્નાન લેવાય અને એનાથી શુભ પ્રતિકાર્ય માલમ પડે એટલે હવાસ્નાનની સાથે સાથે સૂર્યસ્નાન પણ શરૂ કરવું. એમાં પણ શરૂઆત ૫ મિનિટથી કરી સમય વધારી વધારીને ૦॥ થી ૧ કલાક સુધી પહોંચી શકાય.

સૂર્યસ્નાન ગમે તેમ, ઢંગધડા વગર ગમે ત્યારે, એક દિવસ ૫ મિનિટ તો બીજે દિવસે ૫૦ મિનિટ અને ત્યાર પછી ૪ દિવસ સુધી બિલકુલ નહિ—એ રીતે લેવાથી કદી સંતોષકારક પરિણામો મેળવી શકાય જ નહિ. સૂર્યસ્નાનના લાભો પૂરેપૂરા મેળવવા માટે એ વિધિસર જ લેવાવું જોઈએ.

થોડાક સમયથી શરૂઆત કરો. માથું આંખો અને જરૂર જણાય તો હૃદય સુધીનો ભાગ છાયામાં રાખો, અથવા તો માથે એક ભીના પાણીમાં ભીજવેલો ટુવાલ વીંટો. હૃદય ઉપર ભીનો ટુવાલ કે કેળનું પાન મૂકો. શરીર જો દરેક રીતે સશક્ત હોય તો હૃદયને રક્ષણ આપવાની જરૂર નથી. માત્ર માથા ઉપર વસ્ત્ર વીંટો.

સૂર્યસ્નાનમાં ક્રમશઃ ધીમે ધીમે આગળ વધો. અતિ ઉત્સાહથી ચામડી બળી જશે અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ભૂંડી અસર થશે.

સૂર્યસ્નાન દરમિયાન શરીર ઉપર ઠંડા પાણીનો શાવર અથવા તો સાદી ઝારીથી પાણી પડવા દેવાથી ઓર મઝા આવશે. આ રીતે ભીના થયેલા દેહને હવાથી જ સુકાઈ જવા દો. આ પ્રક્રિયાથી શરીરની વિદ્યુતશક્તિમાં (Electro-magnetic energies) પણ સારો વધારો થશે.

હવાસ્નાન ક્યાં લેવું?

હવાસ્નાન હમેશાં ખુલ્લામાં લેવું જોઈએ. દરેક ઘરમાં પાણીના સ્નાનની પેઠે હવા અને સૂર્યસ્નાન લેવાની સ્વતંત્ર ઓરડી હોવી જોઈએ. જાણીતો સર્જન સર વિલિયમ આરબુથનોટ લેન કહે છે કે: "હું એવો જમાનો આવતો જોઈ રહ્યો છું કે જ્યારે દરેક ઘરમાં એક 'બાથ–રૂમ' ઉપરાંત એક સ્વતંત્ર 'સન–બાથ–રૂમ' (સૂર્યસ્નાનગૃહ) હશે."

જ્યારે ખુલ્લામાં હવાસ્નાન લઈ શકાય એમ ન હોય ત્યારે ઘરમાં અગાશીમાં અથવા તો ઓરડામાં હવાસ્નાન લેવું, પણ બહારની હવાને હિસાબે ઘરની હવા બંધિયાર અને ઓછી પ્રાણપ્રદ હોય છે એ ખ્યાલમાં રાખવું.

હવાસ્નાન માટે યોગ્ય સમય

હવાસ્નાન માટે યોગ્ય સમય સવારનો અથવા સાંજનો છે.

ખરી રીતે તો હિન્દુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં વરસનો મોટો ભાગ આપણે ઓછાંમાં ઓછાં વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ અને હવા–પ્રકાશના પ્રાણપ્રદ ગુણોનો લાભ લેવો જોઈએ.

જે લોકો નિદ્રાનાશથી અથવા તો જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી પીડાતા હોય તેમણે રાત્રે સૂતાં પહેલાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ ઠંડા પાણીનું કટિસ્નાન લીધા પછી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ હવાસ્નાન લેવું.

ઘર્ષણસ્નાન

હવાસ્નાન અને સૂર્યસ્નાનની સાથે સાથે ઘર્ષણસ્નાન અને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા. ઘર્ષણસ્નાન માટે એકાદ ખરબચડો ટુવાલ, ચામડીનું બ્રશ, અથવા તો કેવળ ખુલ્લા હાથે આખું શરીર ધીમે ધીમે સારી રીતે ઘસવું, મેલ દૂર કરવો, ત્યારપછી ઠંડા પાણીથી શરીર ધોઈ નાખવું. જો તમે એક સ્વચ્છ કાચ ઉપર ઊભા રહો અને ઘર્ષણસ્નાન કરવા માંડો તો તમને ખ્યાલ આવે કે તમારા શરીર ઉપરથી કેટલો મેલ ખરે છે.

ઘર્ષણસ્નાનની બાબતમાં પણ અતિ ઉત્સાહ સામે મારે ખાસ ચેતવણી આપવાની રહે છે.

નિર્જીવ ચામડીમાં જીવન પ્રેરવા માટે હવાસ્નાન, સૂર્ય-સ્નાન, ઘર્ષણસ્નાન અને જલોપચાર એ અજોડ ઉપચારો છે. દરેક સમજુ માણસ આ સરળ અને સસ્તા ઉપચારોને અપનાવે, અને વ્યક્તિગત તેમ જ રાષ્ટ્રીય આરોગ્યનું ધોરણ ઊંચું લાવે એ ઇચ્છવા જેવું છે.

સૂર્યસ્નાનનો અનેક રોગો મટાડવા માટે આજે યુરોપ-અમેરિકામાં ઘણા બહોળા પાયા ઉપર ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

જર્મની, સ્વીટઝરલેન્ડ, ફ્રાન્સ, નોર્વે, સ્વીડન, ફીનલેંડ, રશિયા ઈ. દેશોમાં બધાં જ નિસર્ગોપચારનાં મોટાં આરોગ્ય-ભવનો હવાસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન માટે સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા રાખે છે. આવાં આરોગ્યભવનનું એક મહત્ત્વનું અંગ "સૂર્ય-મંદિરો" હોય છે.

આ રો ગ્ય ગ્રં થા વ લિ

· ત્રીજું વર્ષ ·

જાતીય રોગો

ઉપવાસ

નિસર્ગોપચાર—સર્વસંગ્રહ ભા. ૩

સ્ત્રીઓનાં દર્દો

આ ચારે ય પુસ્તકો

ઓકટોબરની આખરમાં એક સાથે પ્રગટ થશે.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ - પો. બો. નં. ૭૩ - અમદાવાદ